



کۆمەلەى پزىشكانى بهریتانى



پېبەرى پزىشكى خىزىتى

مىتىدى اقرأ الثقافى

تەنگە نەفەسى

www.iqra.ahlamontada.com

مىتىدى اقرأ الثقافى

للكتب (كوردى - عربى - فارسى)

www.iqra.ahlamontada.com

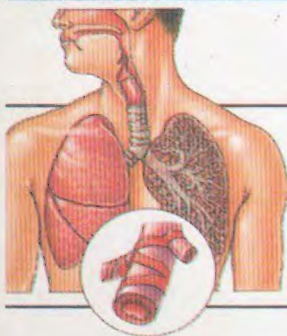


نیشانەكان



ئەزمونەكان

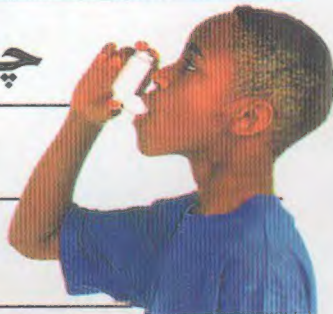
پشكىن



چارەسەرەكان

ھاوکارىە خۇيىەكان

جۆرى ژيان



بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كۆمەلەي پزىشكى بەرىتانى
رئەبىرى پزىشكى بۇ خىزان

تەنگە نەفەسى

نوسىنى:

د. جون ئايرس

وەرگىيۇپارنى:

بەرزان أمین محمد



پېتناسى كىتېپ

ئاۋى كىتېپ : كۆمەلەس پزىشكى بەرىتانى پېئەرى پزىشكى بۆ خېزان " تەنگە نەفەسى "

بابەت : پزىشكى

نوۋسىنى : د.جون ئاپرس

وەرگىرانى : بەرزان آمىن محمد

پېت چىنن و نەخشە سازى : كۆمپيوتەرى سارا

شۈيىنى چاپ : چوارچرا

سالى چاپ : (۲۰۱۰)

ژمارەس سپاردن (۱۵۷۵) ى ۋەزارەتى پۇشنىپىرى پىدراۋە

مافى بىلۋىكرەنەۋەس پارېتراۋە بۆ خاۋەنەكەس



نشانہ گانی
تاقیکاری یه گانی
دیاری کردنی
چاره سهره گانی
هاوکاریه خوییه کان
شیوازی ژبان



تەنگەنەفەسى:

ئەو زنجىرەيەي كە راستەوخۇ ۋەلامى ھەموو پىرسىيارە پىزىشكى و
تەندروستى يەكانت پىيش كەش دەكات.
ئەم رىبەرە كورته پونە و وىنەدارە ئامۇڭگارى پىسپۇپان سەبارەت
بە تىگەيشتىنى تەنگەنەفەسى و پىكەۋەژيان لەگەلىدا.



بابه ته‌کانی ئەم په‌راوه: **هۆیه‌کانی ته‌نگه‌نه‌فه‌سی و هاندەرەکانی**

- نامۆزگاری د‌نیا‌که‌رو ئاسانی چه‌سپاندن د‌ه‌رب‌اره‌ی چاره‌سازی
حاله‌تی ته‌نگه‌نه‌فه‌سی.
- چاره‌سه‌ره ته‌قلیدی و ته‌واو‌کاری یه‌کان پیکه‌وه.
- نامۆزگاری یه‌ عه‌مه‌لی یه‌کان د‌ه‌رب‌اره‌ی خواردن و شی‌وازی ژیان.
- حاله‌ته‌کانی پزیشکی و خشته و لیست و سه‌ردانه‌کان.



تەنگەنەفەسى چى يە؟

زۆرىك لە خەلكى تەنگەنەفەسن، مىندالان يان پىگەيشتوان وەك نۆرەيەك لە تەنگەنەفەسى ھاوپرى لەگەل نالە نالى جيا دەكەنەوہ كە ھەندى جار پاش ھەستان بە ھەولكى زۆر و ھەندى جارېش لە كاتى پشووڧا پروودەدات، و ھەندى جار سوک و ھەندى جارې دىكەش مەترسىدارە، وە ھەندى لە ھۆكارەكانى دىارى كراوہ بۆ چەند نۆرەيەك وەك گيانداران و دوگەل و غوبار و تەم و مژ.

ھەندى كەس گومانىان وايە كە تەنگەنەفەسى asthma حالەتېكە دوچارى مىندال بەتەنھا دىت و ھەندىكى دىكەش پىيان وايە كە ئەمە حالەتېكى شياوہ و لەبەر ئەوہ دوچارى كەسەكان دەيىت لەھەر تەمەنىكدا بن، وە ھەندى كەس بە بىزارى يەكى لەبەرچاوى دادەنن و ئەمەيش جگە لە چارەسەرىكى پچر پچر ھىچى دىكەى پىويست نى يە، بەلام ھەندى كەس بە گرفتىكى گەورەى دەزانن و پىيان وايە كە ھەمىشە پىويستى بە چارەسەرى بەردەوام ھەيە. بەلام ئايا ئەمە جىگەى بروايە كە ھەموان لەسەر ھەقىن؟

ئەمانە لە پوانگەيەكى دىارى كراوہوہ بەم شىوہيەن، لەگەل ئەوہى كە كۆمەلەيەكى گەورە لە ھۆكارى تايبەتى ھەن كەدانانى پىناسەيەكى سادەى بۆ دەكەنە كارىكى زرو گران

ووشەى تەنگەنەفەسى وەك دەرېرىنىكى تەواو بەكار دەينرى بۆ پەردە پۆشە كىرنى حالەتېك كە جيا دەكرىتەوہ بە چەند دياردەيەك لە تەنگەنەفەسى يەك كە سەرچاوہ لە تەنگەلانى يەكى پچر پچرى بۆرى يەكانى ھەناسەدان يان بۆرى يەكانى ھەوا لە ناو سىدا دەگرىت. ھەروہا ھەندى ھۆكار ھەيە كە ھاوكارى لە

تەنگە نەفەسى

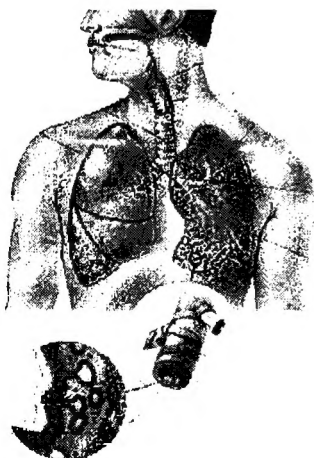
گەشەکردنى تەنگە نەفەسىدا ۈك لەسەرەتاي كارەكەۋە و زۆر لە
 ھۆكارەكانى دىكە كە دەبىتتە مايەى پوودانى تۆپەكان.
 ۋە لەگەل ئەۋەشدا ئەم ھۆكارانە لە كەسكەۋە بۆ كەسكى دىكە
 دەگۆرپت.



نیشانەكانى تەنگە نەفەسى

لە نیشانەكانى تەنگەنەفەسى
 بلاۋى پىر نال ئەۋ ھاۋەل لە زۆر
 حالەتەكاندا دەكات لەگەل
 تەنگەلانى لە سىنگ و گرانى لە
 ھەناسەدانىدايەۋە.

باشترىن پىناسە برىتى يە لەۋەى
 كە حالەتتەكە لە بۆرى يەكانى ھەۋا
 لە نىۋسىيە سوتاۋەكاندا دەبىت
 و دواتر ھەساسىيەتتىكى زۆرى
 دەبىت بۆ چەند ھۆكارىكى دىارى
 كراۋ كە ۋا لە بۆرى يەكانى ھەۋا
 دەكات تەسك بىنەۋە ۋ ئەمەش ۋا
 لە پىژەى ئەۋ ھەۋايە دەكات كە بە
 نىۋىدا تىدەپەپرېت كەم بىتەۋە ئەۋ
 كەسە بە دەست تەنگە نەفەسى
 يان نالە نالەۋە گىرۆدە بىت.
 ۋە ئەۋ ھەساسىيەتەى كە





دوچارى بۆرى يەكانى ھەوا دەبىت بە دەرىپىنى پزىشكى ون
بونى كاريگەرى لولەكە دەناسرىت وە لە نەشتەرگەرى يان
بیمارستانەكاندا پزىشكەكان دەستەواژەى لولە راپەپروەكان بەكار
دینن.

لەبەر ئەو تەنگە نەفەسى تەنھا يەك نەخۆشى نى يە بەلكو
ژمارەيەكى زۆرى شیوازە جیاوازەكانە و لەسەر ساویلکەيى
ووشەى شیرى پەنجەو بە شیوہى نزیکردنەو ووشەى
تەنگەنەفەسى ئاماژە بەجۆرىك لەو حالەتەنە دەكات كە
لەبەردەماندان و ئاماژەش بەو بوارە دەكات كە پوبەروومان
دەبنەو، وە لە ژێر ناوینشانىكى بپیندا پوبەرىكى فراوان لە پلە
بپندەو پوبەرىكى فران لە ھۆكارە دیارى كراوەكان و پوبەرىكى
بەرفراوان لە ئاكامەكان دەدۆزینەو و ئەوہى كە بەشیوہیەكى
مەنتىقى لیژەدا بەرھەم دیت ئەوہیە كە ھەمو كەسە دوچاربوەكانى
تەنگەنەفەسى وە لولەيەك سود لە يەك شت نابیین و بەلكو بۆ
ھەندیكىان ئەو شتە رەنگە نەشیاو بىت.

تەنگە نەفەسى حالەتێكى زۆر تاكەرەوى يە و پىوێستە چارەسەرى
دریژ خایەن بىت لەسەر پىوہەرى تاكە كەس و ئەمەش بەھوى
جۆراوجۆرى و فرە رەگەزى ھۆكارە پەنھانى يەكانى پشەوہى ھەمو
حالەتێكى تەنگەنەفەسى.



خالە سەرەگى يەكان

* بەسەرئىچدان بۇزۇرى ئەو ھۆكارانەي كە دەبنە مايەي
تەنگەنەفەسى و چەند جۇرى پەسەند كرانهكانى بۇرى ھەوا لە
لەشدا ئەو ئاسان نى يە بە شىۋەيەكى ئاسان پىناسەي تەنگە
نەفەسى بىكرىت.

* تەنگە نەفەسى تەنھا يەك نەخۇشى نى يە ۋە لە سەرساويلكەي
ۋشەي شىرپەنجە تەنگەنەفەسى كۆمەلەيەكى گەۋرە لە شىۋازە
جىاۋازەكان دادەپۇشى.

ماۋەي بىلاۋ بونەۋەي تەنگە نەفەسى

چەندە ؟



ھەيئىن جايىنى لە ۋەلامى ئەم پىرسىارەدا
دەلى: بىرىتى يە لە بىلاۋ بونەۋەيەكى
بەرفراوان و قەبلاندنە نوئى يەكانىش
ئامارە بۇ پىژەي ۲۰٪ نى مىلان دەكەن لە
تەمەنى قوتابخانە سەرەتايى يەكان و
نزىكەي ۶-۷٪ نى دانىشتوانى بەرىتانيا
بەدەست تەنگەنەفەسى يەۋە دەنالىنن.

تەنگە نەفەسى حالەتتىكى زۆر بىلاۋە لەلاي گەلانى پۇژ ئاۋا بە
جۇرى كە زىاتر لە ۳ مىليۇن كەس لە ئىنگىلتەراۋ وىلز دوچارى
بوون ۋە لەم نىۋ مىلاندا ژمارەي حالەتە دوچاربەكان لە نىۋان
كوپراندا و ھىندەي نىۋ كىژانە بەلام لە پىگەيشتواندا ئەم
نەخۇشى يە لە نىۋ ئافرىقىدا زۆر زىاترە ۋەك ئەۋەي لە نىۋ لاۋاندا
ھەيە.



تەنگە نەفەسی لە منالاندا

پەنگە تەنگە نەفەسی لای منال لە زۆربوونی بەردەوامدا بێت واش
پیشبینی دەکرێت ۲۰٪ی منالان لە تەمەنی خۆندندا بە دەست
دیاردەکانی تەنگە نەفەسی یەو دەنالیێن.

نایا تەنگە نەفەسی لە زۆر بۆنەو وەرگیراوه

حاله تەکانی تەنگە نەفەسی لەم دو دەیهی دوایدا پوی لە زۆر بوون
کرد ئەویش بە سەرنگدان لەو پیوهری که ئی یەو دەروانیت بۆ
دیاری کردنی تەنگە نەفەسی، بۆ نمونه، ژمارهی ئەو نەخۆشانهی
که راویژ بە پزیشکەکانیان دکهەن بە هۆی تەنگە نەفەسی یەو بە
تایبەتی لەم ریزی منالاندا (۵) هیندەیه لەچاو سالانی نیوهی
حهفتاکان و سەرەتای نەوهدەکانی سەدهی بیستم، ههروهها
زۆربوونیکى دیکه له چونه نیو نەخۆشخانهکان و لەسەرەتای
شنهوهدهکاندا پرویدا به تایبەتی له ریزی منالان، ئەمەش پەنگە
پەنا بردنی کەس و کارەکان بۆ راویژی پزیشکی پیچەوانە بکاتەو
له پیناو منداڵەکانیان و زۆری ئەو کارانەى که بۆ خویان دهیکەن،
له گهەل بوونی چه‌ندین هۆکاری دیکه لانی کهم تو پۆلیکی دیکه
لی‌رەدا بەدی دەکرێت، بەلام ئەو‌ه‌ی که جیگای خوش حالى یه
ئەو‌ه‌یه که ئەم زۆربوونه له سەرەتای نەوهدەکاندا وه‌ستاو له‌و
کاته‌وه مانه‌وه له نیو نەخۆشخانهکاندا که‌می کردووه.



بۆچى ھالەتەكانى تەنگە نەفەسى پىر بوۋە؟

لەبەر ئەۋەدى كە ھەندى لەم زۆربونە دەگەپىتەۋە بۇ ئەۋەدى كە ژمارەيەك لە پىزىشكان ئەمىرۇ ووشەي تەنگە نەفەسى بەكار دىنن لە برى ئەۋەدى كە لە پابردودا دەستەۋاژەي سوتانەۋەدى بۆرى يەكان و نالە نالىيان بەكار دەھىئا، بەلام ئەمە ناكىر كە راقەي بەشىكى ئەم زۆربونە بىكات وە ئەم پىر بونە دەگەپىتەۋە بۇ دوچار بوونى بۇ ئەۋەدى بۇنە خۇش و تەنىنەۋەدى قايرۇسانەي كە لەمالدا ھەن سەربارى، بونى چەند لايەنىكى ھاۋچەرخى ژيان. وەتەنانەت دەگەپىتەۋە بۇ چارەسەرە بەكارھاتەكانى تەنگە نەفەسى جگە لەۋەدى كە بەلگەكان نامازە بە بەرپىرسىيارىتى يەكىك لەم ھۆكارانە بەتەنھايى يەكى زۆر دىارى كراۋ دەكەن، وە لە پاستىدا ئەم پىر بونە لە پەفتى ئەم ھۆكارانەۋە سەرچاۋە دەگرى لەگەل نامازە كردن بۇ ئەۋەدى بۇنە خۇشانەي كە ھۆكارى گىرگىن.

ئەۋە كۆچانەي كە لە تەنگە نەفەسى يەۋە سەرچاۋە دەگىر لە باسى بەختدا، ئەۋە كۆچانەي كە لە تەنگە نەفەسى يەۋە سەرچاۋە دەگىر كاريكى دىار نىن وە لە نىۋەدى شەستەكانى سەدەي پابردودا نەخۇشى يەكى ماۋە كورت لەۋە مردنانە سەرچاۋەدى گىرت كە لە تەنگە نەفەسى يەۋە ھاتە كايەۋە ھەندى كەس پىيان ۋابوۋ كە ئەمە لە كاريگەرى ژەھراۋى يەكىك لە كەپۋەكانى تەنگە نەفەسى فروشراۋە لەۋە كاتەۋە سەرچاۋەدى گىرتەۋە ئەم راقەيە بۇتە شوينى مەشت و مېر بە دىرژايى سالان و ھەندى ھۆكارى دىكەش پۇلى گىرگى خۇي لەۋە كىشەيەدا ھەبۋەۋە ۋە ئەگەرى ئەۋە ناكىر كە رۇژى لە رۇژان تەۋاۋى ئەۋە چىرۋە بىزانىن كە دەۋرى ئەم پوداۋەدى داۋە.

(تهنگه نهفەسی)

له راستیدا زۆریه‌ی ئهو مردوانه‌ی که تهنگه نهفەسی بوته هۆیان
 سه‌رچاوه له نه‌بونی چاره‌سه‌ری نه‌خۆشه‌کانه‌وه به‌ شیوه‌یه‌کی
 ته‌واو ده‌گرن وه‌ ده‌رکه‌وتوه که سێ یه‌کی مردوه‌کان له تهنگه
 نه‌فەسیدا به‌ پێ ی توانا به‌ هۆی چاره‌سه‌ری گونجاوه‌وه بووه و
 ئه‌مه‌ش که به‌م دوا‌یی یانه‌ تو‌مار کرا به‌رز بو‌نه‌وه‌یه‌کی که‌م بوو له
 ژماره‌ی ئهو مردنانه‌ی که سه‌رچاوه له تهنگه‌نه‌فەسی یه‌وه ده‌گرن
 له لای ئهو نه‌خۆشانه‌ی که ته‌مه‌نیان له‌سه‌ری ٥٠ سا‌لی یه‌وه‌یه،
 جگه له‌مه‌ش ئه‌م به‌رز بو‌نه‌وه‌یه له نه‌وه‌ده‌کاندا وه‌ستاوه. بۆیه هۆی
 ئه‌م به‌رز بو‌نه‌وه‌یه پون نی یه، ته‌نانه‌ت جیاوازی له نی‌وان تهنگه
 نه‌فەسی و سو‌تانه‌دریژخایه‌نه‌کانی بۆری هه‌ناسه‌دان له‌لای
 نه‌خۆشه‌ به‌سالا‌چوو‌ه‌کان زۆر کات دژواره و هه‌ر ئه‌مه‌شه که ده‌بی‌ته
 هۆی گۆرانی له پ‌ی‌گه‌ی ده‌ست نیشان کرد‌نیدا.

جیاوازی شو‌ن‌ی جو‌گرافی

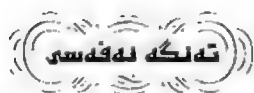
زۆر شو‌ن‌ی دیار له ئینگلترا هه‌ن
 که چونه‌ بیه‌مارستان و پ‌او‌یژ کردن
 به‌ پ‌زیشک یه هۆی تهنگه نه‌فەسی
 یه‌وه تیا‌یاندا زۆر زۆره‌و هه‌ندی
 ناوچه‌ی دیکه‌ش هه‌ن که حا‌له‌تی
 دو‌چار بو‌ن به تهنگه نه‌فەسی که‌م
 به‌خۆیه‌وه به‌وی ده‌کات، جگه
 له‌وه‌ی که ئه‌م جیاوازی یه زۆر به
 که‌می ده‌می‌نی‌ته‌وه و هه‌یج
 شو‌ن‌ی‌وازیکی جو‌گرافی پون



((تەنگە نەفەسى))

بەرجهستە ناكات، بە پېچەوانەى حالەتەكانى سوتانەوہى تيرى
نەو بۆرى يانەى كە بەرزترين رېژەيان لە باكورد بۆ تۆمار دەكەن و
نەم رېژەيەش لەباشوردا كەم دەكاتەوہ.

جياوازى يەكان لە نۆودەولەتیکدا زۆر كەمن بەلام زۆریش گەورەن
لەدابەش كردنى تەنگە نەفەسىدا لە ناوچە جياوازهكانى جيهان،
تەنگە نەفەسى تا رادەيەك لاى ئەسكىمۆ و ئەو رەش پېستانە وانى
يە كە لەناوچە گوند نشينەكاندا دەژين، لە كاتیکدا رېژەى ۵۰٪ ى
دانىشتوانى دورگەكانى كارۆلىنى پۆژناوا دوچارن بە تەنگە
نەفەسى ۴\۳ ى منالانىشيان بەهەمان شيوەن لە نيوان ئەم دو
ناستەدا گەلانى پۆژناوايى و گەلانى بەريتانيا و لاتە ئەوروپى
يەكانى ديكەى وەك ئوستراليا و نيوز لەندە بەدى دەكەين كە
تارادەيەك هەمويان هەمان رېژە لە تەنگە نەفەسى بەخۆيانەوہ
بەدى دەكەن، وە ئەوہى كە مايەى بايەخ پیدانە ئەوہيە كە ئەو
ناوچانەى كەمتر حالەتى تەنگە نەفەسى يان تیدا دەبينرى ئەو
جیگایانەن كە لە بار نین بۆ خوركى تەپ و تۆزى نیو مالى
ئەوگەلانەى كە تەنگە نەفەسى ناسن رەنگ بى كە تەنگە نەفەسى
لە زۆرەى ولاتان لە زۆربوندا بىت ئەوہ نەبى كە لە هەندى شويىنى
دونىادا بە دەگمەن ماوەتەوہ بۆ نمونە، تەنگە نەفەسى لە نیوگەلى
ئەسكىمۆى ئەمريكايى باكورد زۆر دەگمەنە، رەنگە لەبەر ئەوہى كە
ژینگە سەخت و دژوارەكەيان لە بار نەبىت بۆ خوركى تەپ و تۆزى
مال.



خالە سەرەكى يەكان

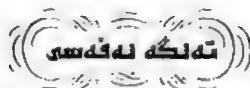
* بە تەنھا لە ئىنگلىتەرەو وىلن زياتر لە سى مىيۆن كەس بە دەست تەنگە نەفەسى يەو دەنالىتن.

* كورن زۆتر لە كيژان دوچارى تەنگە نەفەسى دەبن بەلام حالەتى زۆر بلاو بە نىسبەيەكى كەم، لە ئافرهتاند زۆر ترە لەوہى كە لە پياواندا ھەيە.

ھۆيەكانى تەنگە نەفەسى و پالەنرەكانى

زۆرەي خەلكى ئەو دەزانن كە
تەنگە نەفەسى پەنگە دوچارى
چەند تاكيك بيت لە خيژانيكدا،
دەبى گومان پيكهاتەيەكى
بۆماوہي بۆ ئەم حالەتە ھەيە
بە تايبەتى لە تەنگە نەفەسى
بۆ نەخۆشى (يان دەرەكى) وە
ھۆكارى بۆماوہي زۆر كەمتر
كارىگەر دەبييت لای ئەو
نەخۆشانەي كە تەنگە نەفەسى
لە بۆنى خۆشەو (تەنگە
نەفەسى ناوہكى) سەرچاوہ
ناگرييت.





تەنگە ئەفەسى چۆن دەست پى دەكات؟

شياۋى بۇ دوچار بوون بە تەنگە ئەفەسى شىتېكى رەھا نى يە،
ئەو شىتېكى پۇ ماۋىيى نى يە ۋەك رەنگى چاۋ يان گروپەكانى
خوین، ۋە دەكرى كە نەخۇش دوچارى تەنگە ئەفەسى يەكى
ترسناك بىت و خۋاى گەورە چەندىن مائىكى پى بېخىش كە بەو
شىۋەيە نەين... لەبەر ئەو پۇلى ھۆكارە ژىنگەيى يەكان (ۋەك
بۇنى خۇش و دوچار بوون بە دوكل كىش خراپ)
لە زۇر تىرىن بايەخەكانن لە دەرکەوتنى تەنگە ئەفەسى و
تەشەنەكرىدندا ئەو نەبى كە ئاشكرایە تۇرى تەنگە ئەفەسى
پىۋىستى بە خاكىكى لەبارە ھەتا پى بگات.

گرفتى خىزان

تەنگە ئەفەسى ئارەزو دەكات (بە تايپەتى كاتىك لە بۇنى
خۇشەو سەرچارە دەگرى) بۇ دەرکەوتنى لەچەند كەسىكى يەك
خىزان دا

خوركى تەپ و تۆزى

مالەۋە ھۆكارەكانى دىكە

لەسەر ئەم پانتايى يەدا
دەكرى كە چەند ھۆكارىكى
بەرپرس ھەبن سەبارەت بە
دەرکەوتنى دياردەكانى

تەنگە ئەفەسى بۇ يەكەمىن جار، بۇ نمونە، تەنگە ئەفەسى، ي



پىگەيشتوان لە زۆر حالەتدا لەسەر کاریگەرى پەتايەك يان تەننەوھى ڤايرۆسى دەست بەدەرکەوتن دەکات، ھەرۆھادەکرى کە دوچار بون بۆ ھاندان لە شوینى کاردا ھۆکارى تەواو بىت بۆ دەرکەوتنى تەنگە نەفەسى يەکە.

وہ ئەو نەبى کە گرنگترین ھۆکارەکان:

لە بەپەلە دەرکەوتنى تەنگە نەفەسى دا بە تايبەتى لەمناڵندا برىتى يە لەدەرکەوتنى خورکى تەپ و تۆزى مائەكى ئەم جانەوەرە بچوکە زىندەوى کە قەبارەکەى ھىندەى سەرى دەمبوسى نابى لە نىو راخەرو فەرش و ئەو يارى يانەدا دەژى کە بەجوانى دەورە دراون وە ژمارەيان دەگاتە ۲ ملیۆن خورکە لە ھەر فەرشىکدا.

کاتى کە کەسىكى شايستە بە تەنگە نەفەسى رۆبەرپوى ئەو پرۆتىنە دەبێتەو کە لە تۆپە چال چاللى يکانى خورکى تەپ و تۆزى، لە کىدا بۆ ماوەيەكى ديارى کراو ھەن، ئەوا شانەکانى جەستە سىپى يەکەى بەو مادە نامۆيە حەساس دەبن و لەگەل ھەناسە وەرگرتنى پرۆتىنەکەدا کارلىک لەناو پۆشى لولە قاميشى يەکاندا رۆو دەدات و ئەمەش دەبێتە ھۆى سوتانەوھى پىژرەرە ھەوايى يەکان پاشان سوتانەوھى ناوپۆشەکەش دەکاتە فاکتەريک و دواتر ھەر دوچار بونىكى دیکە ئەگەر چى بۆ خورکى تەپ و تۆزى مائەكى وە يان ھەر بۆزى يەکان و دەرکەوتنى دياردەى تەنگە نەفەسى.

وہ ھەندى شتى دیکەش ھەن کە دەکرى ھۆکارى يارىدەدەر بن لە دەرپەرپىنى تەنگە نەفەسى، جگەرە کيشانى دايکان لە کاتى سکپرىدا و دوچار بونى خراپ بەدوکەلى جگەرە لە منالیدا ھاوکارى دەرکەوتنى تەنگە نەفەسى دەکەن لە ھەندى حالەتدا.

تەنگە لەفەسى



خوركى تەپ و تۆزى

مالەو

چاك و چۆلى ئەم
خووركە (گەرەيى
يەكەى ۵۰۰ ھىندەيە)
كە لە نىوفەرەش و
راخەرەكاندا و لە نىو
پارچەكانى دىكەدا
دەژى دەكرى بىتە ھۆى
دەركەوتنى تەنگە
نەفەسى.

دەركەوتنى تەنگە نەفەسى

* بۆماوھىيى

* جگەرە كىشانى داىك لەكاتى سەك پىرىدا

* جگەرە كىشانى خراپ لە منالیدا

* بۆنەكان (بەتايبەتى خوركى تەپ و تۆزى مالەكى)

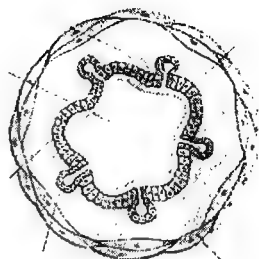
* پەتاو تەننەوھى قايرۆس

* دوچاربوون بە ھۆكارى توش بوون لە شويىنى كارددا



سوتانەووی پێڕەوێ هەوایی یەکان

کەواتە تەنگە
 نەفەسی لەو
 سوتانەوێ
 بەرھەم دێت کە
 وا دەکات
 پێڕەوێ هەوایی



یەکان زیاتر فاکتەر بن، سوتانەوێش بریتی یە لە هەولێگی لەش بۆ
 وەلامدانەوێ لەگەڵ کۆمەڵێک لە هێرشەکان، ئێمە ئەمە لە زۆریک لە
 نەخۆشی یەکان بەدی دەکەین وەک سوتانەوێ جووگەکان و قۆلۆن
 و پیست و گرفت لای نەخۆشەکان کاتیکی دەردەکەوێ کە ئەم
 سوتانەوێیە ناپەرەیتەوێ درێژخایەن دەبێت هەر وەک ئەوێ کە لە
 تەنگە نەفەسیدا دەردەکەوێ.

چینیچکی پارێزەری تەنگ ناو پۆش دەبێت کە پێ دەوترێ کلمی
 یان لەبیرکراو، پێڕەوێ هەوایی سروشتی، ئەم چینه لە چەندین
 جووکی جیاواز لە شانە پێک دێن کە هەر یەکەیان پابەندن بە
 کاریکی جیاوازهو، هەندیکیان کلم بەرھەم دێن کە هاوکاری
 یەکدی دەکەن لە دەرھێنانی کلم لە پێڕەوێ هەوایی بە پالنهەری
 جیابوێ سەرکەوتووەکان بە ناو بۆری یەکاندا بە هۆی جۆلەیی پەنجە
 پێ گەیشتوێ بچوکهکان کە بە برژانگ ناسراوێ لەسەر ئەم
 شانانەوێیە. وە ئەم برژانگە هەندێ بنەمای سەرەتاین کە دوکەلی
 جگەرە بال دەنێ بەسەریاندا، وە ئەو شتە کە وریا دەبێت لە پتر
 بوونی کلمە کەدا چونکە هەمیشە دوکەل دەبێتە هۆی سوتان وە

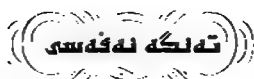
(تەنگە نەفەسى)

نەمەش بریتى يە لە ھۆيەك بۇ ئەۋەدى كە جگەرە كېشەكان بەلغەميان بە كۆلېن ئى بېتە درى، ھەروەھا لاي ھەندى لە دووچار بوانى تەنگە نەفەسى كۆكەى زۆر پوودەدات، ۋە ئەمەش شتىكى كت و پرى نى يە پاش ئەۋەدى كە بېنيما تەنگەنەفەسى برىتى لە حالەتتىكى سوتانەۋە.

لە ژىر ئەۋە كەلەدا چىنىكى دىكە درىژ دەبېتەۋە (لە ژىر ئەۋە كەلە) دا لەسەر چىنىكى دەمارى لولەى، دەكەم دەكات لە حالەتى تەنگە نەفەسىدا كاتى كە نەخۇش ھەناسە ھەلدەمژى ۋەك ئەۋە تەپ و تۆزەى كە لە گزۇگىاۋە دەردەچىت.

ۋە سى كارى جيا ھەن كە دەبنە مايەى تەنگە لانى پېرەۋەكانى ھەۋاۋ دژۋارى لە ھەناسەدانى ھاۋرى لەگەل نالە نالدا. يەكەميان چىنى ناۋەندى لە پېرەۋە ھەۋايى يەكە (لە ژىر كەلەكەدا) دە ناۋسى، ۋە دەميان پزىنىكى كەلمى بەپزىيەكى زۆر گەۋرە لە جىابوۋەكان (كە پىۋىستە بۇ كەرنەۋەى پېرەۋەى ھەۋالى بە كۆكىن دەريان بھىنى) بەرھەم دىت، سى يەميان دەمارە نەرم و لوسەكان كەم دەبنەۋە بە ھۆى دەرچونى چەند مادەيەك لە شانەى گزگرتوۋە.

ۋە ئاكامى ئەم سى كارىگەرى يەش برىتى يە لە تەسك بونەۋەى پېرەۋە ھەۋايى يەكان كە چۈنە ژۋرەۋە ھاتنە دەردەۋەى ھەۋا دژۋار دەكات و ئەمەش دەبېتە ھۆى تەنگە نەفەسى ھاۋرى بەنالە نال و وىزە وىزە ۋە چەندىن شىۋاز لە چارەسەرى ئەم نەخۇشى يەدا پەرەى سەندۋە كە دەكرى ھىرش كەرنى تەۋاۋى ھۆكارەكان تەسك كەرنەۋەى پېرەۋەى ھەۋايى بېت لە تەنگە نەفەسىدا دەكرى



دىياردە بى بونى ھۆيەكى پروون و لەبەرچاۋ پوبىدات يان لە دوچار بونىكى پروون بۇ ھۆكارى ھاندەرى ناسراۋ وەك تەپو تۆزىك كە ھاوين لەم گىرگيا بەرز دەيىتەۋە، ھەرۋەھا تەنگەلانى پىژدەۋە ھەۋايى يەكان دەكرى كە لەگەل باش بونى دىياردەكاندا نەمىچىن ئەۋىش بە شىۋەيەكى ئۆتوماتىكى ۋە يان بەھۋى بەكارھىنانى دەرمانىكى شانەۋە.

ئەم سىفەتى گۆرپانە برىتى يە لەۋەى كە تەنگە نەفەسى زىاتر لە ھەر شتىكى دىكە جىيا دەكاتەۋە ۋە ئىمە سود لەم سىفەتە ۋەر دەگرىن لەكاتى ھەستان بە دىارى كردن ۋەدەست نىشان كردىداۋ لە كاتى داھىنانى چەند پىگەيەك بۇ ھىشتەۋەى تەنگە نەفەسى يەكە لە ژىر چاۋدىرىدا.

جگەرە كىشانى خراب

دوچاربۈە بەدۈكەلى كەسانى دىكە ھۆكارى يارىدەدەرن لە تەنگە نەفەسى لاي مەلەن و جگەرە كىشان لەكاتى سىك پرىدا مەلە نامادە دەكات بۇ دوچار بوون بە تەنگە نەفەسى

ھالەتى پىزىكى يەكان

گەر تۆ بەدەست تەنگەنەفەسى يەۋە بىنالىنى ئەۋا ھەست دەكەيت كە ژمارەيەك لە ھۆكارەكان لە نۆرەى تەنگە نەفەسى يەۋە دەرەچىن.

حاله‌نی پزیشکی یه‌که‌م:

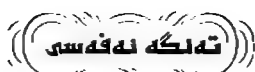
ته‌نگه نه‌فه‌سی لای مندال

جوئن ته‌مه‌نی ۷ سالانه و دایکی تی‌بینی نه‌ره
کوره‌که‌ی به‌ده‌ست تایه‌کی زوره‌وه دنالینن، نه‌وه که‌کات
و یاریکردندا له‌باخچه‌که‌ی‌اندا ده‌کوکی، دایکی جی
نه‌وه پزیشکه گشتی یه‌ی که‌ه‌ندی دژ ته‌نی بۆ دیاری
هیچ ئاکامیکی به‌ده‌سته‌وه نه‌دا له‌سی بۆنه
دیارده‌کان دریژنه‌یان کی‌شاو هی‌چیش دهرنه‌که‌ی
نه‌فه‌سیش کاتی وه‌درده‌که‌وی که‌ناله‌نال و ویزه‌وی
کاتی ماندو بونی ژه‌میکی وهرزشیدا له‌قوتابخانه
ده‌مه‌وانه‌یه‌کی گهره‌ی بۆ جوئن نویسه‌وه که‌له‌کاتی
نیشانه‌کاندا به‌کاری ده‌ینا، وه‌له‌و کاتی دهرکه‌وتنی
به‌کاری ده‌ینا، وه‌له‌و کاته‌وه نه‌وه له‌دوخیکی ته‌نی
باشدایه‌و توانای یاری کردنی هه‌یه‌ بی‌نه‌وه‌ی دوچاره
نه‌فه‌سی بیت.

حاله‌تی پزیشکی دووه‌م

بۆ نه‌خۆشی که‌له‌ جوانی یه‌وه سه‌رچاوه‌ده‌گری

کاروتین ئافره‌تیکی ته‌مه‌ن ۲۷ سالانه، به‌ده‌ست ته‌نگه نه‌وه
یه‌کی دریژخایه‌نه‌وه دنالینن و پیش دومانگ له‌مه‌وه به‌ره‌ی
گهره‌ بوونی دیارده‌کانی نه‌وه نه‌خۆشی یه‌وه په‌وانه‌ی
پزیشکی سنگ‌کرا، نه‌وه ژماره‌یه‌کی زوره‌وه هانده‌ره
نه‌خۆشانه‌ی بۆ نه‌وه حاله‌ته‌ی ته‌نگه نه‌فه‌سی یه‌ی دیاری کرد که‌...



دەستىيەۋە دەينالاند لەوانە دەنگۆلەي دەرپەپيوى گژوگيا و درەختەكان و ژمارەيەك لەو گياندارانەي كە جوانن ۋەك بەشيكيش لە ھەلسەنگاندني حالەتەكەي، پزىشكەكەي لە حالەتەكدا سەردانى كردو ١٤ پشيلە پيشوازيان ئى كرد، ئەمەش ئەۋەيا نیشان دەدات كە كارۆلين پەرۋەردەيان دەكات و پوبەپويان دەبیتەۋە و ئەمەش كارىكە پزىشكە گشتى يەكەي پى ئى نەزانيۋە

كارۆلين كارليكيكى پىستى بەھىزى نیشاندا دژى جوانى ئەو پشيلانە لەكاتى ئەنجامدانى تاقىكردنەۋە شياۋەكەيدا بەلام نكولى لەۋە كرد كە خو ئالانى پشيلە كان و يارى لەگەل كردنيان بارى تەندروستى بەرەۋ خراپ بەرن پوون و ئاشكرايە كە پشيلە كان ھۆى سەرەكين بۆ ئەو حالەتى تەنگە نەفەسى يەي كە كارۆلين بەدەستەۋە دەنالينى، ۋە ئەم گياندارانە ۋاي ئى دەكەن كە ھەميشە بە شيۋەيەكى بەردەوام پوبەپوي بۆ نخۆشى بىتەۋە و ئەمەش ھۆى دوچار بونىەتى بە تەنگە نەفەسى يەكى گەراۋەۋ دريژ خايەن و بەردەوام، ئەو قايىل نەبوو پشيلەكانى ئى دۆربخەنەۋە چونكە ئەوان نزيكترين ھاوپىي ئەو بوون بۆيە پيوستە بگەينە ھاوسەنگى يەك لە نيوان ئەو تەنگە نەفەسى يە كە بەھۆى بۆ نەخۆشەكان و ئەو سودانەش كە ليۋەي دەست دەكەون لە مانەۋەي كارۆلين لەگەل ھاوپىي و دۆستەكانيدا.



هاورتيانى خاۋەن جوانى

دەرکەوت كە پشیلەكانى كارۇلین ھۆى
سەرەكى ئەو تەنگە نەفەسى يەن كە
ئەو دوچارى دەبیئت ئەو بە دەست
بۇنخۇشى بۇ جوانیان و ژاۋەژاۋ
dender دەنالیئى كە ھەمیشە
پیشنیاری دەكات.



حاله تی پزشکی سی یەم

بۆنەخۇشى كە لە بۆنەۋە

سەرچاۋەدەگرى

خۇرجینا ماۋەى ۲۲ سال لە بەشى
ئامادەكارى جوانكارى لە گەنجینەى
گەرەكانى ناۋچەكەیدا كاریكرد،
پاشان لە پایزی یەكك لەو سالانەدا
دوچارى تەننەۋەى قايرۇسى ھات،



ئەو تەنگە نەفەسى یەى ئى دەرکەوت كە ھەر لە سەرەتاۋە بە
ئاسانى و چەند دەزگایەكى گەرە لە خۇرجینا دەرکەوتن بە
تایبەتى بە شانەۋە دەرکەوت كە تاكە ھاندەرى سەرەكى بۆنەكانە
ئەو لە بەكار ھینانى بۇن وەستاۋ بەلام پاش باشبونىكى كەم
لەسەرەتاۋە و دیاردەكانى پەيوەست بوون بە شیۋەى پونى
بەرپەربونەۋەى بۆنەكان لەفرۇشگاكدە، لە كۆتايدا ناچار بوو لە
پشەكەى دور بكەۋیتەۋە (كە تەمەنى ۵۸ سال بوو) دواتر بە
شیۋەىەكى زۆر لەبەر چاۋ تەندوستى پوى لەباشى كرد .

٦. سۆزگەن بۇ بۆلەكەن

- ئىككىنچى جۇرچىنا بۇ بۆلەكەن پاش چەند سالىك لە پەيوەندى
كردن بە كارەكەيەو لە بەشى ئامادە كردنى جوانكارى دەستى پى
كرد، بەلام پاش ئەوئى ھەستى بەمە كرد تواناي بەرگە گرتنى
بوئى ئەماو بە ناچارى وازى لە كارەكەي ھىنا.

ھالەتى پزىشكى چوارەم

پىس بوونى زەپۇش

دېقىد لاويكى تەمەن ۲۰ سالانە و بەدەست تەنگە ئەفەسىيەكى
سامناكەو دەنالىنى ھەندى دژوارى لە زالبون بەسەر ئەو تەنگە
ئەفەسىيە لە پايزىكدا بەدى كرد، دەرمانەكانى ھەل مژىنى
زۆرتەر بوون و پزىشكە گشتى يەكەشى دوكمەلە لە ژەمەكانى
حەبى شى و بىرى بۇ نوسى، لەگەل نزيك بوئەوئى وادەى كۆتايى
سال، لانى كەم تەندروستى پوى لە ھىور بوئەوئەكى كەم كرد
كاتى كە شارى بىرمىگھام دوچارى پىس بوونى ھەوئى زەپۇش
بويەو كە ماوئى ۵ پۇژى خاياند و گەيشتە ئاست لوتكەكان
لەسەرى سالدا و لەگەل ھاتنى ئەو پۇژەدا ھالەتى تەنگە ئەفەسى
لاى دېقىد زۆر خراپ بوو ئەگەر ئەو زياتر سەرگەرمى خواردنى
حەبى سىتى سبىر و زياتر بەكارھىنانى دەرمانى ھەلمژىن بوو
بەلام دوچاربوو كە بۇ ماوئەك لە ئەخۇشخانە بىمىنىتەو.



ھۆكارە سەرەكى يەكەنى ھاندەر بۇ

تەنگە نەفەسى

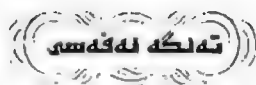
راھىتەنى ۋەزىشى



لاي كەسىكى دوچار بە تەنگە
نەفەسى، پەنگە ھەرىكە لەم ھاندەرەنە
بېتە مايەى نوئى بونەۋەى تەنگە
نەفەسى ۋە بە خىرايى مەرۇف ئەۋ
ھۆكارەنە جيا دەكەتەۋە كارى تېدەكەن
راھىتەنى ۋەزىشى ھاندەرەكى زۆر
پروۋنە لاي مىندال، پەنگە لە زۆرىەى
حالەتەكاندا تاكە ھۆكار بېيت بۇ
دەركەۋتەنى دياردەكانى تەنگە نەفەسى،

گرفتیش ئەۋەيە كە دژۋارى ھەناسەدان (تەنگە نەفەسى) لە كاتى
ماندوبوندا لە زۆرىەى كاتەكاندا دەبېتە مايەى لەدەست دانى
تواناكان لە برى تەنگە نەفەسى.

ھەر لەم كاتەدا قوتابى قوتابخانە ھەست دەكات تواناى
تەۋاۋى نى يە تالە ھىلى ھىرش بەرى تۆپى پېدا يارى بكات
(ئەمەش وامان ئى دەكات كە لە مەترسى دامەزراندنى
كۆمەلەيەكى زۆر گەۋرە دابىن لە گۆلچى يە دوچار بوەكانى
تەنگە نەفەسى!)



بۆنەكان

دەرکەوتنى (دەنكۆلەكانى كوتان)
ئەو ھاندەرمىيە كە بە شىۋەيەكى زۆر
باش دەرگى جيا بىكرىتەۋە بەلام
ئازەلەكان بە تايىبەتى پىشىلەۋ
ئەسپ و ھاۋ شىۋەكانى ھۆكارى
سەرەكى تەنگە ئەفەسىن ۋە دوچارى
بونى ماۋە درىژ دەبىتە ھۆى دىاردە
زۆر بەردەۋامەكان، ۋە ئىمەش
گرىنگى ئەم ئازەلەنە لەماۋە خاڧلىگر دەرگەين، ۋە كاتى كە نەخۇش
بانگەشەى ئەۋە دەرگات كە تواناي ئەۋەى ھەيە بە سۆز بىت لەگەل
پىشىلەۋ بەبى دوچار بون بەۋ نەخۇشى يە ھەست بەۋە ناكات كە
دوچار بونى ماۋە درىژ دەبىتە ھۆى نىشانە درىژ خايەنەكان.

دوگەل ۋ تەپ ۋ تۆزۈ بۆنەكان

دوگەلى جگەرە ھۆكارىكى بەھىزە بۆ
زۆرىك لە نەخۇشەكان، ھەرۋەھا ئەم
حالەتە بەھەمان شىۋەيە بۆ ئەۋ شىۋىنانەى
كە تەپ ۋ تۆزىان زۆرە، كە ۋەك ھاندەرىك
ۋايە، ۋە پەنگە بۆنەكانى ۋەك عەترو
قۇلۇنىي پاش سەرتاشىن ھاندە بن بۆ ئەۋ كەسە دىارانە بەلام ئەم
حالەتە زۆر دىارنى يە.

ۋە ئەۋەى كە پىۋىستە فەرز بىكرىت ئەۋەيە كە ئەم حالەتە بىرىتى
يە لەكار لىكى ھاندەر لەگەل مادە كىمىياۋى يەكان ۋ باشترىن



چارەسەرە بۆي لہ دور خستنه وەي ئەم بۆنانە ئەگەر بکړيټ، لہگەل
ئەوہي کہ ناکامەکانی مەترسیدار دەبيټ.

هۆکارە سەرەکی ھاندەرەکانی تەنگە نەفەسی

پەتاو ڤایرۆسەکان



حالەتەکانی تەنینه وەي ڤایرۆسی
لە زۆر ترين هۆکارەکانی دیاری
تەنگە نەفەسین لہ ھەموو
تەمەنەکاندا وە دژە تەنە زیندوہ
کاریگەرەکان لہ تەنھا لہ چارەسەری
تەنینه وەي میکروبی کە زۆر

دەگمەنن لہ حالەتەکانی تەنگە نەفەسیدا، ھەروەھا ڤایرۆسەکان
کاریگەریان بۆ سەر ئەو دژ تەنە نایيټ کە تارادەيەك جیگەیان نی
یە لہ چارە سەری تەنگە نەفەسیدا بەلام
لەگەل ئەوہشدا بەکار دی بۆ تەنگە
نەفەسی زۆر گەورە.



ھەلچون و ماتەمینی

زۆرینک لہ منداڵان لہ ناھەنگەکانی
جەژنی لەدایک بونیاندا دوچاری نالین
دین و ئەمەش کۆبونەوہکە دەخاتە

خروشان و ماندو بوون و تەنگە نەفەسی زۆر پون و ناشکرا وە
سالانیکی دورو دريژ تەنگە نەفەسی وەك حالەتيکی دەمارگیری

(تەنگە نەفەسى)

دانى پىيدا دەنرا بەلام ئەمرو زور بە ئاشكرا ديارە كە ھۆكارى
 ھەلچون تەنھا ھاندەرن بۆ تەنگە نەفەسى نەك لە ھۆكارەكانى نن
 خرۇشان و دلتنەنگى و ماتەمىنى ئەمانە ھەمويان دەكرى ھاندەرى
 نوئى بونەوھى تەنگە نەفەسى بن، نەخۇشەكان بە زروى لەكاتى
 ئامادەبونيان لە پرسەو بۆنە ماتەمىنى يەكاندا دوچارى تەنگە
 نەفەسى دەين.

كەش و پىس بوونى ژىنگە

زۆرىك لەدوچار بوانى تەنگە نەفەسى
 ئەو دەزانن كە كەش كاريگەرى دەيىت
 لەسەريان بەلام ھىچ شىۋازىكى يەگرتو
 نى يە بۆ ھەموو حالەتەكان ھەندىكيان
 كەشى سارد لە كەشى گەرم بەباشتر
 دەزانن و ھەندىكى دىكە ئاو ھەوارى
 گەرم و وشك بە باشتر دەزانن، وە
 نەخۇش باشتر دەزانى كە چى شياو



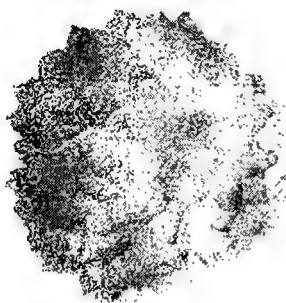
بۆى و ھەمىشە پەفتارى چارەسەرەكانى خۆى رىك دەخات.
 وە چەسپاوھ كە ماوھەكانى بەرز بونەوھى پىس بوونى ژىنگە دەيىتە
 ھۆى نوئى كردنەوھى تەنگە نەفەسى و بەتايىبەتى لای ئەو
 نەخۇشانەى كە بە شىۋەيەكى سامناك بەدەست تەنگە نەفەسى
 يەو دەنالىنن، وە ئەمەش لەمادەكانى بوونى ئۆزن لە ھاویندا و لە
 كاتى بەرز بونەوھى پىس بوونى ژىنگە لە زىستان بەلام ھىچ
 بەلگەيەك نى يە لەسەر ئەوھى كە پوو بەرو بونەوھى پىس بوونى



ژینگە لە ئاستەکانی ئیستانیدا گەسیکی نادوچار بوو بە تەنگە نەفەسی بگۆیژیتەووە بۆ نەخۆشیکی تەنگە نەفەسی.

حاله‌تی پزیشکی پینجەم:

جەسەسیەت بۆ دەرچوون



لە هاوینی یەکیک لە سالاھەکاندا گەردەلولیکی سامناک و کوشندە، دای لە باشوری بەریتانیا کە لە ناوچەی ساوتەباتۆنەووە بەردی شاری لەندەن دەرچوو بوو وە تێپەرێبوو بە ئاراستەی باکور بەرەو پۆژەهلەلاتی ئەنگلیا. وە

لەم ماوەیەدا سەدان نەخۆش پەنایان برد بۆ بنکە تەندروستی یەکان کە بە دەست تەنگە نەفەسی یەو دەیان نالاند ئەگەر چی ژمارە یەکیان نەیان دەزانی کە دوچاری تەنگە نەفەسی بوون بەلام زۆریکیان دانیان بەویدا دەنا کە لەگەڵ بوونی نالە نالدا تایەکی زۆریانەهیە کە پێوی دەنالێن دواتر ئەوان دوچاری تەنگە نەفەسی بوون بەلام لە هۆکارەکانی کەش و هەواو بەرز بونەوی پێژەری دەرچوون لە هەوا لە دوایی بلاو بونەوی تەنگە نەفەسی یەو بوو کە ئەمەش نمونەییەکی دراماتیکی یە بۆ پادەییەکی وا کە کار لە نەخۆشەکانی تەنگە نەفەسی بە کەش بکات.

خاڵە سەرەکی یەکان



* دەكرى له خىزانيكدا چەند تاكيك دوچارى تەنگە نەفەسى بن بەلام نەخۇشيك بەدەستى تەنگە نەفەسى يەكى سامناكەوہ كه دەناليئي دەكرى بيته دايكى چەند منداليك كه ئەو نەخۇشى يە يان نەبيت.

* گرنگترين ھۆكار بۇ تەنگە نەفەسى بە تايبەتى لاي مندال خوركى تەپ و تۆزى مالمەوہيە.

* دياردەكان لەگەل ھۆكارىكى پوندا دەر دەكەون، يان لە دوچار بون بە ھۆيەكى كاريگەر سەرچاوە دەگرن يان زياتر وەك راھيان وەرزی يەكان و تەنينەوہى قايرۇس و دوکەل و تەپ و تۆز و دلتنەگ و ماتەمينى و کەش و ھەواو پيس بونى ژينگە.

* كۆمەلەجياوازەكان لە ھۆكارە ھاندەركان كار لە مروڤشە جياوازەكان دەكەن

ھۆكارە ھاندەرە كاريگەرەكان

لە زۆريەى حالەتەكاندا دو ھۆكارى ھاندەر زياتر كارى خويان دەكەن و چەند كۆمەليكى جياواز لە ھۆكارەكانى پۆلى گرنكى خويان لە ھەندانى نۆرەكانى تەنگە نەفەسى دەبينن لاي كەسانى جۆر بەجۆرەنگە نەفەسيش حالەتيكى زۆر كەسييتى يە سود بە كەسيك ناگەيەنى كە بە پى پىويست سود بە كەسيكى ديكە بگەيەنى.

وہ پىويستە شيوازەكانى دوركەوتنەوہو چارەسەر و پلانى پيش وەخت ريك بخريت بۇ ھەمو تاكيك بەتەنھا.

تەنگە نەفەسى



نیشانەکان و دیاری

کرنیان

زۆر جار دیلوی کردنی
تەنگە نەفەسى کاریکی
دژوارە لە بەر ئەوەی زۆر
ناسانە کە تیکەل بونیك لە
نیوان دیاردەکانی تەنگە
نەفەسى و گرفتەکانی
دیکەى هەناسەداندا
هەبێت.

وێ پاش سەیر کردنی
تۆماری نەخۆشەکە و ئەنجام دانی شیکاری و تاقیکاری دیاری
کردنیکى دروست بۆ ئەو کەسە بکرییت.

تاقیکاری دڵنیایی

پشکنینی جەستەیی دڵنیایی یە بۆ نەخۆش بەلام بەگرنگی
تاقیکاری یەکانی کاری دوسى یەکە نى یەنیشانەکان کامانەن؟
کەسى دوچار بوو بە تەنگە نەفەسى یەکیك یان زیاتر لەم چوار
دیاردە دەرەکی یەى بۆ تاقیکاری دەکرییت:—
نالە نال و تەنگە نەفەسى (یان دژواری هەناسەدان) و کۆکە و
گەمارۆدرانی سنگ (یان تەنگ بونەوێ سنگ)

تەنگە نەفەسى

ئالە نال و تەنگە نەفەسى دو دياردن كە بە ئاسانى دەست نیشان دەكرين و ھەميشە بە شيۋەى پچر پچر پوو دەدن يان وەلامدانەون بۇ ھاندەريكى ناسراو يان بە شيۋەيەكى ناچاوپوان كراو، بەلام بە زۆرى تەنگە نەفەسى بەبى ئالە نال پوو دەدات. كۆكەكەش زۆر جار وەك نيشانەيەك بۇ تەنگە نەفەسى جيا ناكريتەو ۋە كاتەش كۆكەكەيان ووشك دەبىت يان ھەندى جار بەلغەمى لەگەلدا دەبىت وە بە شيۋەيەكى نمونەيى لە شەودا يان لەكاتى راھيئانە وەرزشى يەكاندا پوو دەدات.

وە زۆر جار ھەست نەكردن بەوہى كە پەنگە كۆكە لە تەنگە نەفەسى يەوہ سەرچاوە بگريت بۇ دەست نیشان كردنى سوتانەوہى بۆرى يەكان و ۋەمەش ھەميشە بەدژەتەكان چارەسەر دەكرىت، كە چارەسەريكى ناشياو بۇ تەنگە نەفەسى پيڭ دىنى.

چوار نيشانەى سەرەكى يەگانى تەنگە نەفەسى

دەكرى كە ئالەو دژوارى ھەناسەدان زۆر ترين نيشانە دياردەگانى تەنگەنەفەسى بن، ئيتىر چ پيگەوہ بن يان بە جياوہ دژوارى يەكى گەورە تر لە جيا كردنەوہى كۆكەى ھەميشەدا ھەيە كە لەكاتى ماندو بوندا نەبى تەنگى سنگ دەر ناخات ئالە ئالداۋەيەك بۇ ھاندان يان ھەر ھۆكاريكى پوتىر



تەنگە نەفەسى

كۆكە

كۆكەي بەلغە ماوی یان وشك نیشانەي
هەبوونی تەنگە نەفەسین



تەنگە نەفەسى

زۆر جار لەگەل نالە نالدا ھاوړی دەبن وه
كۆكەكەش دەكری كه به تەنھا پوو بدات



گیرانی سنگ

زۆر جار نیشانەي تەنگە نەفەسى دەبیئت
بەلام دەكری وهك گرفتیک له دل بیته هەژمار
لەلای بەسالا چوان رودانی زیاتر له دوکۆکەي
هەمیشەیی لەگەل نالە نال و تەنگە نەفەسیدا
یان لەگەلیان پیویستە گرفتیک بو پژیینی
لەگەل حالەتی تەنگە نەفەسى لەهزری
نەخۆش و پزیشك پیکه وه.



نیشانەي سەرەکی چوارەم بۆ تەنگە نەفەسى گیرانی (تەنگی)
سنگ و ئەمەش بە زۆری لەکاتی ماندو بوندا پوو دەدات وه کاتی
که لای نەخۆشە بەسالا چووەکان پوو دەدات ئەوا دل ئیشەیه که

تەنگە نەفەسى

دەست نیشان دەكرىڭ كە زۆر دژوارە لەسەر پزىشك ئەم گىرڧتە جيا بگاتەو.

زۆر جىار نىشانەكانى تەنگە نەفەسى لەگەل ھۆكارىڭ پوون دەردەكەونن بەلام ئەوئى كە جىايان دەكاتەو ئەوئەيە كە پەنگە نەخۆش لە خەو بىدار بگاتەو زۆر جىار لەكاتى بىدارى بەياناندا گىرڧتى بىسازىنى.

لەخەو ھەستان بە ھۆى نىشانەكانى تەنگە نەفەسى يەو ھەمانى وایە كە ئەم تەنگە نەفەسى يە بە شىوئەيەكى دروست چارەسەرى بۆ نەكراو، وە پراھىنانى وەرزشى يەكان بە تايبەتى لای منال ھاندەرىكە بۆ نىشانە گەورەكان كە زۆر جىار دەبىتە ھۆى پىڭرى منال لە بەشداری كردنى لە يارى و يارى يە وەرزشى يەكان لە قوتابخانەدا.

پراھىنانە وەرزشى يەكان و تەنگە

نەفەسى

زۆر جىار منالە دوچار بوەكان بە تەنگە نەفەسى پىيان وایە كە پراھىنانە وەرزشى يەكان دەبىتە مايەى نوى بونەوئى، بەلام ئەگەر تەنگە نەفەسى يەكە بە شىوئەيەكى گونجاو لە ژىر كۆنترۆلدا بوو، ئەوا پىويست ناكات بەرىەستى بۆ وەرزشى و چالاكى يەكانى دىكە ديارى بكرىت.





تەنگە نەفەسى چۆن دەست نیشان دەگریت

گرفت لەم نیشانانەدا بریتی یە لەوەی کە لە زۆر جوۆری
دیکەى نەخۆشى یەکانی سى و دڵدا دەردەكەون لەبەر ئەوە
تۆمارىكى گرنگن بۆ بونی ئەو نیشانانەو دەرچونی و ماوەكەى
و ماوەى رادەكەى و ئەگەرى ھەر شیوازىكى جىاى ھەبیت ئەوا
ھەمويان پىویست دەبن بۆ ھارىكارى كردنى پزىشك
لەگەشتنە دیارى کرانى راست و ردوست

گوڭگرتن لە سنگ بەشیکە لە ھەر پشکنینىكى پزىشكى بەلام
لە حالەتى تەنگە نەفەسىدا زۆر جار ھاوکارى پزىشك ناکات،
وہ نەمانى نالە نالیش مانای ئەوە نى یە کە تەنگە نەفەسى
یەك دروست دیارى نەکراوە ھەر وەك ئەوەى کە ھەموو نالە
نالیک سەرچاوە لە تەنگە نەفەسى یەوہ ناگرئ و ئەمەش، وا لە
تەنگە نەفەسى دەکات کە کارىكى زۆر سەخت بێت.

(تەنگە نەفەسى)

ئەو نەخۇشيانەي كە ھەمان نیشانەي تەنگە نەفەسى يان ھەيە
 نیشانەكانى تەنگە نەفەسى لە ھەندى پەشىۋى ھەناسەدانى
 دىكەو ھەندى نەخۇشى دالدا دەردەكەون، وە ئەم خىشتەي
 خوارەو ھەندى نەخۇشى دىكەيە كە ھەمان نیشانەكانى
 تەنگە نەفەسى و بلاۋىونەو ھەيان تىدا دەردەكەوى.

| دەست نیشان كردن | نالە نال | گىران نەفەس | كۆكە | گىرانى سنگ |
|-------------------|-------------|----------------|------|---------------|
| تەنگە نەفەسى | ... | ... | ... | ... |
| سوتانى دريژخايەنى | ... | ... | ... | .. |
| بۆرى يەكان | .. | ... | 0 | ... |
| بادار | .. | .. | | .. |
| فراوان بوونى بۆرى | .. | .. | 0 | |
| يەكان | 0 | .. | .. | .. |
| ئازارى دل | .. | | .. | .. |
| سەرئەكەوتنى دل | .. | | .. | .. |

ھىماگان

0 ھەمىشە دەردناكەوى

.. پەنگە دەركەوى

... زۆر دەردەكەوى

.... تارادەيەك ھەمىشە دەردەكەوى



زۆر ئاقىكارى يەكانى ھەناسەدان

بە پشت بەستىن بە تۆمارى پزىشكى نەخۇشى دەكرى كە كارى دەست نىشان كردنى تەنگە نەفەسى ئەنجام بدىت، بەلام زۆر جار ھەندى ئاقىكارى سادەى دىكە بۇ ھاوكارى كردن لە دەست نىشان كردنەدا ئەنجام دەدرى وەلاى ئەو نەخۇشە بەسالاچوانەى كە گرفتى دليان زۆرە باش وایە كە ھىلكارى كارەبايى دليان بۇ بكرىت، بەلام ئاقىكارى يەكانى ھەناسەدان كۆلەكەيەكى بەرىن لە حالەتى تەنگە نەفەسىدا پىك دىنى.

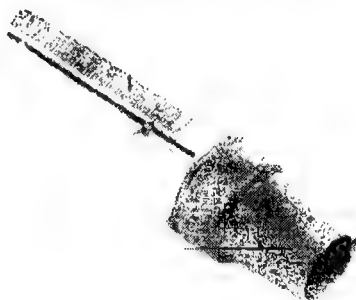
دوچۆرى سەرەكى لە ئاقىكارى ھەناسەدان بەكارھاتوو لە دەست نىشان كردنى تەنگە نەفەسىدا ھەن - ئاقىكارى يەكانى فيچقە كردنى لوتكەو پىئوھرى ھەناسە وە ھەردو جۆرەكە ماوھى تەنگ بونەوھى پىرەوھە ھەوايى يەكان دەپيئون پەنگە لەبەر ئەوھ ئەوھ بىت كە ھەر كاتى پىرەوھەكان تەسك بونەوھە ئەو پەوتى ھەوا تىياندە ھىواش بىتەوھە دابەزىت بۇ پلەيەكى تۆمار كراو پىئوھرى فيچقە كردنى لوتكەپىئوھرى فيچقە كردنى لوتكە دەزگايەكى بچوكى بىتەوھى ھەزارە بىرۆكەيەك سەبارەت بە تەنگ بونەوھى پىرەوھە ھەوايى يەكان بە پىئوھرىكى زۆر خىرا بەدەستەوھە دەداتن يان بەو خىرايى يە لوتكەيەى كە ھەواكەى پى دەردەكرىت، وە ئەم رىگەيە لەلايەن پزىشكە گشتى يەكانەوھە زۆر بەكار دەھىنرى و تاكە ژمارەى تۆمارر كراویش لە عىادەكاندا پىك دىنى، بەلام ئىوھ دەتوانن ئەو دەزگايەى خۇتان بەكارى بەيئەن بۇ فيچقە كردنى لوتكە لای خۇتان كە لە پوژىكدا ۲ تا ۳ تا ۴ جار ئەم كارە دوبارە دەكەنەوھە بۇ دەرخستنى جىاوازی پلە لە ماوھى يەك پوژدا.

(تەنگە ئەفەسى)

لاي مرقۇنى ئاسايى جياۋازى فيچقەي لوتكە زۆر بچوكدەبىت
 لەماۋەي پۇژەكان وتەنانتەت ھەفتەكانىشدا. ۋە لە كاتىكدا ئەگەر ئەو
 كەسە بەدەست تەنگە ئەفەسى يەۋە بىنالىنى ئەۋايان جياۋازى
 يەكى بچر بچر يان چەسپاۋ دەرەكەۋن ۋە لە شىۋازە جياۋازە
 ديارەكان دابەزىنى بەيانىانە، ئەگەر ژمارەكان لە نىزمىن ئاسياندا
 بوون لە خەۋزپاندا، ۋە ھەندى جار دابەزىن لە فيچقەي لوتكەدا
 پچر پچر دەبىتت و زۆر جار ۋە لامىك دەبىت بۇ ھاندەرىكى
 زانراۋى ۋەك جوانى پشيلە.

پىۋەرى فيچقەي لوتكە

پىۋەرى فيچقەي لوتكە
 دەزگايەكى سادەيە پاش
 ۋەرگرتنى ھەناسەيەكى قوول
 ئەۋكەسەي كە بەكارى دىنى
 قوۋىكە دەكات بە كۈنى
 دەزگەدا ۋە ھەۋا لە دەرەۋە ھەلخلىسكاۋە كە دەجولنى ۋ خالى
 پىۋەرى پلەدارە كە دەرەكەۋى ۋ ئەۋكاتە ھەلخلىسكاۋە كە بە
 خىرايى دەۋەستى بۇ فيچقە كردنى ھەۋاي دەرەۋە لە ھەردىسى
 يەكاندا.





چۈن پىۋەرى فيچقە كردنى

لوتكە بەكار دەھىنرى

پزىشكە كەت يان
پەرسىتیارەكەت كە پسپۇرى
تەنگە نەفەسى يە ئەۋەت بۇ
پوون دەكاتەۋە كە چۈن
پىۋەرى فيچقە كردنى لوتكە
بەكار دەھىنرى بە
شىۋەرەيكى دروست، ۋە ئەم

زانبارى يانەى خوارەۋەش بىرھىناۋەيەكە بۇ رېگەى بەكار ھىنانى

۱- ئەگەر كرا لە شوپنى خۆت بوەستە.

۲- دۇنيا بە كە ھەلخلىسكاۋەكە لەسەر پلەى سفرە.

۳- ھەناسەيەكى قول ۋەربگرەۋ پىۋەرى فيچقە كردنى لوتكەكە
بخەرە دەمتەۋەۋ (بەشىۋەيەكى ئاسۋىي بىگرەۋە) لىۋەكانت
بچەسپىنە.

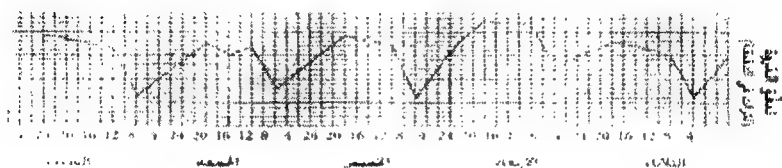
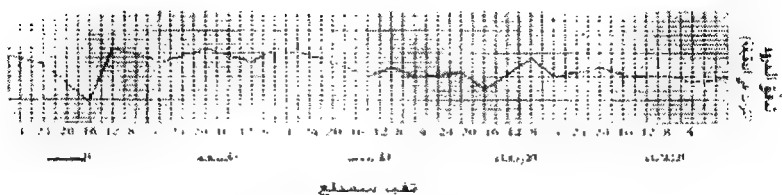
۴- لە پرو بەھىز فوى پياكە

۵- ئەۋ ژمارەيە تۆمار بکە كە پىۋەرەكە ديارى دەكات.

۶- پىۋەرەكە بگەرپنەۋە بۇ سەر پلەى سفر.

۷- دوجارى دىكە ئەم كارە دوبارە بکەرەۋە بۇ دەست كەۋتنى
سى خويندەۋە

۸- باشتىن خويندەۋە يان تۆمار بکە



وینهی بیانی فیچقهی لوتکه

زۆر جار دوچار بوان گۆرانیکاری له خویندنهوهکاندا بهدی دهکهن
وه ئهم دو شیوازه جیاوازه گۆرانیکی بچر بچر (لهسهروهه) و
گۆرانی دابهزینی بهیانانی کلاسیکی (له خوارهوه) دهردهخن.
پیوهری فیچقه کردنی لوتکه بهم شیویه زۆر سودمهند دهییت
گهر ئیوه جگه له نیشانه پچرو پچرهکان له هیچی دیکه سکالا
نهکهن وه دهکری چاودیری کردنی فیچقهی لوتکه پۆژانه به سود
بییت بۆ دورترین سنور له دانانی پلانی چارهسهر ئهگهر وهک
نامیریکی وریاکهروهوه سههتایی کار بکات بۆ پیشبینی کردنی
ههر گهوره بونی له حالهتی تهنگه نهفهسیدا.



پىۋەرى ھەناسە

ئەم رېگىيە بە شىۋەيەكى تايىبەت لە عىادەكاندا بە تايىبەتى بەكار دەھىنرى بۇ نەخۇشى يەكانى سىنگ و لە نەخۇشخانەكانىشدا بەھەمان شىۋەيە بەلام ژمارەيەكى زۆر لە عىادەكانى پزىشكى گشتى ئەمپۇ پىۋەرى ھەناسە (spiro metry) بەكار دىنن وە لەم تاقىكارى يەدا تەنھا خىرايى قوى ھەوا ناپىۋرى بەلكو ئەو رېژەيەش دەپىۋرى كە ھەموجارى بۇ دەرەو قوى پىدا كراو، وە پىۋەرى ھەناسە زانىارى زياترمان دەداتى، بەلام ناتوانى پىۋەرەكانى پۇژانەمان بۇ خويندەنەوۋى رەوتەكانى لوتكە پى بىبەخشى.

تاقىكارى يە ھەلگەراۋەكان

زۆر جار تاقىكارى يەكانى ھەناسەدان پىش و پاش ھەلمزىنى دەرمانىكى زۆر بۇ بۆرى يەكان ئەنجام دەدرى، پىرەوۋەكانى ھەوا دەرگىنەوۋە ئەگەر خويندەنەوۋەكان رېژەيان ۱۵٪ بەرزبونەوۋە يان پتر بوون پاش ھەلمزىنى دەرمانەكە ئەوا تەسك بونەوۋى رىپرەو ھەوايى يەكان پىچەوانە دەبىتەوۋە جەخت لەدەست نىشان كردنى تەنگە نەفەسى دەكات وە نەخۇشەكانى تەنگە نەفەسى ھەمىشە و لە ھەموو تاقىكارى يەكدا پىچەوانە دەرناكەون بەلكو لەگەل ئەمەدا تاقىكارى يەكە بە ديارى كراوى دەمىننەوۋە زۆر سودمەند دەبىت بۇ ئەو نەخۇشانەى گومانى دوچار بونيان بەتەنگە نەفەسى ھەيە.



تاقىكارى يەكانى دىگەنى ھەناسەدان

گەر دەست نیشان كردنى حالەتەكەت دژوار بىت ئەوا پىرەوى
تاقىكارى يانە زۆر ئالۆز دەبن و ھەمىشە لەسەر دا خوازى
پزىشكى نەخۆشخانەكان دەبن.

خالە سەرەكى يەكان

• نیشانە سەرەكى يەكانى تەنگە نەفەسى چوارن! نالە نال
گىرانى ھەناسە، كۆكە گىرانى سنگ

• بىدار بونەوھى شەو لەگەل نۆرەى تەنگە نەفەسى مانای
وايە كە تەنگە نەفەسى يەكە بە شىۋەيەكى شياو تەواو چارەسەر
نەكراوھ

• پىۋىستە ئاماژە بە زياتر لە دوچار لە كۆكەى بەردەوام
بكرىت بۆ ئەگەرى دوچار بوون بە تەنگە نەفەسى

• نالە نال بە پى پىۋىست ئاماژە بە بونى تەنگە نەفەسى
ناكات و تەنگە نەفەسىش نالە نال بە پىۋىست ناگرىتەوھ.

• زۆر جار تاقىكارى يەكانى ھەناسەدان بۆ ھارىكارى لە
دنيايى ديارى كردن بەكار دىت.



خۇ پاراستن و ھاوکاری خود

پەنگە دەست نیشان کردنی تەنگە نەفەسى بە شیوەیهکی ناچاری
 پیشپەوی بکات بۆ بەکار هیئانی دەرمان بۆ کۆنترۆل کردنی ئەو
 حالەتە جگە لەوێ کە چەند رینگەیهک هەیە کە تۆو خیزانە کەت
 دەتوانن بە ھۆیەو ھاریکاریمان بکەن بۆ سوک کردنی نیشانەکان
 ھەررۆھە ھەندێ گۆرانیکاری ژینگەیی ھەیە کە پێ ناچیت کە
 ھاوکاری دوچاربوان تەنگە نەفەسى بکات

یاری یە نەرم و شلەکان

ئاسایشە دانانی یاری یە نەرم
 و شلەکان لە یەخچال بۆ ماوێ
 ۱۲ کات ژمێر لە ھەفتە یە کدا
 خورکی تەپ و تۆزی مالان
 دەکوژیت

قوربانیدان بۆ نەخۆشەکان
 زال بوون بەسەر خورکی تەپ
 و تۆزەکانی مائەو ھە کاریکی زۆر
 گرنگە بۆ ھەندێ نەخۆش بەلام
 چارەسازی یە پیویستەکان بۆ
 ئەمە زۆر بە نرخە، بەکار



ھێنانی پاخەر و چەرچەف و بەتانی یەکان کشتەکە کاریگەرن بەلام
 تەکلیف کراون تەنانت ئەگەر پارچە قوماشێک لە بۆلیتینی سادە
 بەکار بھێنرێ بۆ پێچانەوێ جیگە و تەواوی بالفیەکان بە شیوەی

تەنگە نەفەسى

تەۋاۋ، بەلەم ئەمە دادەكەت كە جىگەكان چىچ بن و ئارەق بىكەنەۋە، بەلەم پىشىنە بەكار ھاتۋەكان بۇ كۈشتىنى خوركەكان بە تەنھا كارىگەر نى يە لە كۆتۈرۈل كىردن بەسەر تەنگە نەفەسىدا ۋە لە لايەنى تىۋرى يەۋە پىۋىستە پراخەرو كەل و پەلە ناچەسپاۋەكان لابەرىن و لە برى ئەۋە ئەگەر ھەبۋو ھەندى پەردەى كانزايى لە برى پەردە تايبەتەكان بەكار بەيئىرىن ۋە ھەروەھا پىۋىستە يارى بە نەرم و شلەكان ھەر ھەفتەى ۱۲ كات ژمىر بخىنە يەخچالەۋە بۇ كۈشتىنى خوركەكان. ۋە بەسەرنىچدان بۇ بۈنى ئەم چارە سازى يانە پىۋىستى بەكاتىكى زۆر دەبىت يان تەكلىف بەرزە ئەۋا ھەلمىزىنى دەرمان پىگەيەكى زۆر ئاسان بۇ كۆتۈرۈل كىردن لەسەر نىشانەكانەكانى تەنگە نەفەسى لاي زۆرىنەى خەلكى دەسازىنى خۇ پىزگار كىردن لە ئازەلە مالى يەكان شوپىنى ئاكوكى يە و بە جۈرى كە بوۋنى بۈنى خۇش گومانى تىدا نى يە لە بەرامبەر پىشیلە يان سەگ يان كەرويشكەكان پىۋىستە بگاتە ھاۋسەنگى يەك لە نىۋان كۆتۈرۈل كىردى تەنگە نەفەسى بەكار ھىئانى ھەلمىزىنەكان و ئەۋ دلتەنگى يەى كە دەكرى لە دورخستەۋەى ئازەلەۋە سەرچاۋە بگرى. جگە لە مەش پىگەۋىتنى درىژ خايەن لەگەل گياندارە مالى يەكانىشدا ھەروايە ھەتا نەبىتە مايەى نۆبەيەكى پون و ئاشكرا ۋە دەكرى كە تەنگە نەفەسى لەسەر ئاراستەى بۇماۋەى درىژ بەرپەپوبونەۋەى نەخۋشى ھەستەۋەر بۇ ئاستە بەرزەكانى بۈنى خۇش بىت ۋەلاى ئەۋنەخۋشەى كە بەدەست تەنگە نەفەسى يەكى سامناكىشەۋەدەئاللىنى بەجۈرى زال



بون بەسەر ئەم حالەتەدا زۆر دژوارە بۆیە پێویستە زۆر جار سورپین لەسەر دورخستنەوہی ئەو گیاندارانە .

پێم وایە کە ئارەزووی نەخۆشەکان کاریکی زۆر گرنگە وە ھەندێ کەس خۆ دەرباز کردن لەگیاندارى مالى باشتر دەزانن لە بەکارھێنانی دەزگای ھەلمژین و کەچی ھەندیکی دیکە کە دوچار بەم تەنگەنەفەسى ئەوہیان پێ باشترە کە لە زۆربەى کاتەکاندا ھاوێی باشەکانیان لە دەست نەدەن بەلام کاتی کە بیروباوہو ئارەزوہکانی نەخۆش پوہپووی مەترسی دەبێتەوہ پێویستە جەخت لەسەر دورخستنەوہی گیانداران بەدین.

گەرم کردنی سەرەکی

ھیچ بەلگەئەکی راستەوخۆ نی یە لەسەر ئەوہی کە گەرم کردنی سەرەکی بە شیوہیەکی دیار باش یان خراپ بێت بۆ نەخۆشی تەنگە نەفەسى وە ھەندێ لە نەخۆشەکان پێیان وایە کە گەرم کردنی سەرەکی کار دەکات بە سوتانی گازو وشک کردنەوہی ھەوا بەپارادەئەکی زیاتر لە پێویست بەلام دروست نی یە کە ئەمجۆرە گەرم کردنە گرفتیکى گەورە بسازینى، وە لە لایەکی دیکەوہ چەند ھەژوئەئەکی تیوۆری بەھیز ھەيە کە پێیان وایە گەرم کردنی سەرەکی بە ھەوای گەرم یان گویزراوہ بە بۆری یەکان گرفت دەسازینى بە تاییبەتى لای ئەو نەخۆشانەى کە بەدەست ھەساسیەتى خورکی تەپ وتۆزی مائەوہ دەنالیئن، وە بۆ خراپی چارەنوسیش، وەتیچونی ئالوگۆپی وەک ئەم رێکخراوانە زۆر بەرز بە تاییبەتى کاتیک ھیچ تمنا نەيەک نی یە بۆ ئەوہی کە نەخۆش



پاش دامالینی پرو له باشی دهکات، له گه‌ل ئەمه‌شدا ئامۆزگاری
نه‌خۆشه‌کان ده‌که‌م به‌ قوربانی دانی پیکهاته‌ی ئەم ریکخراوانه‌ گهر
هه‌لده‌ستن به‌ پیکه‌ینانی ریکخراویک هه‌بی.

هاوکاری خۆت و منداله‌که‌ت

* جگهره‌ مه‌کیشه

* به‌ پئی توانا خۆت له‌ دوچار بون به‌ په‌تا دور بخه‌ره‌وه.

* هه‌ول بده‌ رو به‌پروی بۆنه‌ خۆشه‌کان نه‌بینه‌وه.

* پلانیك‌ داریژه‌ بۆ چاره‌سه‌ری خود به‌ هاوکاری پزیشکه‌که‌ت

* مامۆستاكان له‌ حاله‌تی ته‌نگه‌ نه‌فەسی منداله‌که‌ت ئاگادار
بکه‌ره‌وه‌ تا بتوانن له‌ کاتی پێویستدا ده‌زگای هه‌لمژینی بۆیه‌ په‌یدا
بکه‌ن.

* گهر کرا خۆت له‌ هانده‌ره‌ پونه‌کاندور بخه‌ره‌وه.

پله‌ی گهرمای ژوری نوستن

سیرجۆن فلویر یه‌کیکه‌ له‌ پزیشکه‌ به‌ناوبانگه‌کانی سه‌ده‌ی ۱۷ و
دوچاره‌ به‌ نه‌خۆشی ته‌نگه‌ نه‌فەسی، ئەو پئی وایه‌ هه‌ر کاتی که‌
ته‌نگه‌ نه‌فەسی نه‌خۆش له‌شه‌ودا بی‌دار بکاته‌وه‌ ئەوا ئەمه‌
ده‌گه‌رپێته‌وه‌ بۆ گهرما شوینه‌که‌ی، بۆ نمونه‌ ده‌لێن خه‌وتن له‌گه‌ل
کردنه‌وه‌ی ده‌لاقه‌ی ژوره‌کان یان لانی که‌م هیشتنه‌وه‌ی هاتوچۆی
هه‌وای پی گهرد له‌ شه‌ودا کاریکی زۆر باشه‌ بۆ ئەو که‌سانه‌ی که‌
نه‌خۆشی ته‌نگه‌ نه‌فەسیان هه‌یه‌، وه‌ له‌ راستیدا هیچ وه‌لامیکی
دروست بۆ ئەم کاره‌ نی‌یه‌، له‌گه‌ل ئەوه‌شدا هه‌ندی ئەم هه‌وا
بی‌گه‌رده‌ به‌ باش ده‌زانن و هه‌ندیکیان پێیان وایه‌ که‌ نرکه‌و ناله‌

((تەنگە نەفەسى))

يان زياتر دەكات بە تايىبەتى ئەگەر بىدار بونەۋەدى شەۋيان بە ھەۋا
بى گەردە بە باش دەزانن و ھەندىكىان پىيان وايە كە نركەۋ ئالە
يان زياتر دەكات بە تايىبەتى ئەگەر بىدار بونەۋەدى شەۋيان بە ھەر
ھۆكارىك لەسەر بىت، ۋە جارىكى دىكەش چۈنىيەتى ساز كىردنى
ئەۋ ژىنگەيەى كە بۇ ئىۋە شىاۋە دەگەرپىتەۋە بۇ خۇتان.

بە تاۋ ھەلامەتى گەشتوو

حالەتەكانى تەننەۋەدى ھەناسە دان ۋەك پەتاي ئاسايى و
ھەلامەتى گەشتو رەنگە بىتە ھۆى گەرە بوونى نىشانكانى تەنگە
نەفەسى.



تەننەۋى قايرۆسى

قايرۆسەكان ھۆكارىكن دور
ئاخىرئەۋە بۇگەرە بوونى
تەنگە نەفەسى بەلام باش
تر وايە كە خۇت لەسەردان
و پىشۋازى كىردنى ئەۋ
كەسانە دور بخەيتەۋە
كەدوچارى پەتايەكى بەخوپ

بوون، جگە لەۋەش ناكىرئ ئەم كارە بەنىسبەت ھەندى لە دايكان و
قوتابيانەۋە بكىرپتە قوربانى و ھەرۋەھا پىيۋىستە لەسەر مىندالەكان
بچن بۇ قوتابخانەۋ ناكىرئ بە ھۆى مەترسى يەكى
پىگەشتتويانەۋە بە پەتا لە دەرۋە بەئىلرئەۋە.



ئەو بۆنانەي كە لە خواردنەو سەرچاوە دەگرن

پېژە يەكى زۆر كەم لە دوچاربوانى تەنگە نەفەسى، بە تايبەتى
مناڵان بى گومان بە دەست حەساسىيەتى ھەندى
خواردنەو دەنالىتن، ۋە لىزەدا پىويستە بگەينە ھاوسەنگى يەك لە
نيوان ئارەزوى نەخۆشەكان و زالبون بەسەر تەنگە نەفەسىدا.

بونى خواردنەكان زۆر ديار و بلاو نين بەلام بى گومان زياتر بلاو
دەبنەو ەو ەي كە پزىشكەكان بوى دەچن ۋە زۆر جار ديارى
كردنى ئەو حالەتە دژوارەو پىويستى بە تاقىكارى پىويست و
مادەو دريژ ھەيە ۋە دەكرى كە تاقىكارى يەكانى پىست و نكەر
بن و پىويست نەكات پشتى پى ببەستى بۆ بيمارى كردن يان
دورخستەو ەي بونى خواردنەكان، ۋە لاي كەمايەتى يەكى نالاواز
دەكرى بۆ ناسينى خواردن و خۇراگەكان گەورەيى تەنگە
نەفەسىمان لاي كەسيكى ۋا چنگ بكەوى كە زۆر كاريگەر بىت
پىي.

ۋە زۆر ئاسانە، بۆ نمونە، ناسينى ميژوى پروون لە نالە نال پاش
چەند خولەكيك لە خواردنى پاقلە يان كاكروسى سودانى، ۋە
باشترين چارە سەر بۆ ئەم حالەتە برىتى يە لە قوربانيدان و
خۇپاراستن لە خواردن ئەم جۆرە پاقلەيە لە لايەكى ديكەو
ناسينى بۆنە خۆشەكان سەرچاوە لە شىۋەكانى شير يان گەنم
كاريكى دژوارە چونكە كاريگەرى يەكان دريژ خايەن ترو زياتر
ناپرنە تر دەبن تا ئەم پادەيە.



حالتى يەكەم:

بۆيىك كە لە پاقلەي سودانى يەوہ

سەرچاۋە دەگرئ



نىك ھەر لە مندائى يەوہ بەدەست تەنگە
نەفەسى يەوہ دەنالىنى وە كاتى كە زانى
پاقلەي سودان پەنگە ھۆيەك بىت لە نۆرە
سامناكەكان، ئەو سەرکەوت لە
قوربانيدان بەدەستە بەرکردنى ئەو نۆرانە

بە خۆدرو خستەنەوہ لەو خواردنانەي كە لە پاقلەي سودانى پىك
دەيت، وە ئەمەش كاريكى زۆر دژوارە، لە ماوہى كاتى ھەرزەكاريدا
تەنگە نەفەسى يەكە لاى نىك زۆر باش بوو بەلام بە شىۋەيەكى
گەورە بەردەوام بو لە خۆدور خستەنەوہ لە پاقلەي سودانى، وە
كاتى كە پىكەوت تىكەيەك يان پارويەك لە خواردنى سودانى
خوارد دەست بە جى ھەستى بە ئازارىك كرد لە دەميدا و پيش
قوتدانى تىكەكە پاروہكەي فرئ دا وە ئەمەش ھەميشە لەگەل
پوودانى نوئ بونەوہدا دەگوڤا، وە پۆژىك لە مالى يەككە لە
ھاوپىكانى نانى دەخوارد لە پەرو پارەيەكى قوتداو ھەست كرد كە
لە پاقلەي سودانى پىكەاتوہ لە ماوہى چەند خولەكىكدا زمانى
ئاوسا و لىۋەكانى دەستيان كرده نۆرە كردنى تەنگە نەفەسى يەكى
سامناك وە كاتى كە گەيشتە نەخوشخانە شين دا گەرا بووہ وە لە
ھۆش خۆي چوو بوو، ئەو زۆر بە شىۋەيەكى خىرايى گەيەنرايە
نەخوشخانە بەلام ھەر پىۋىستى بە كاتىكى كەم ھەبو بۆ
گەرانەوہى تەندروستى يەكەي ھاوپى كەي ھەستى بە تاوان و



شەرمەزاي كىرد بەۋەدى كە بى ئاڭابوۋە بۇ خىراپى بارى ھاۋىرى
يەكەى بە پاقىلەى سودانى، كە يەككىكە لەو بۇنە خۇراكانەى كە
بەدەگمەن نەخۇش شىناى لە دەستى بۇ دى - ۋە ئەم پوداۋە
تىشكى خىستە سەر مەترسى يەكانى بۇنە سامناكەكانى خواردن
گەر تۇ پىت وایە كە ھەستەۋەرى بەخواردنىكى دىارى كراۋ
پىۋىستە راۋىژ بەۋ پزىشكە بكەيت كە شارەزايى يەكى لەو
بوارەداهەيە.

كارىگەرى بىرندە

لەماۋەى چەند خولەكىك لە خواردنى ژەمىك لە پاقىلەى سودانى
لىۋەكان و زمان ناۋسىن بە خىراپىى دوچار بوو لە ھۇشى خۇى
دەچىت

حالەتى دوۋەم:

ئەو بۇنانەى كە لەگەنمەۋە

سەرچاۋە دەگرى

كارۋلىن تەمەنى ۳۵ سالە و
ھەر لە تەمەنى ھەرزەيى يەۋە
بەدەست تەنگە نەفەسى يەۋە
نالاندۋىەتى، لەسەرەتا دا ئەم
حالەتە كارىگەرى لەسەر
چۈنىەتى ژيانى ھەبوۋە و

پاش سەرکەۋتوو بوە لە دۆزىنەۋەى پىشەيەك بۇ خۇيى و بە



(تەنگە نەفەسى)

شيۋەيەكى گىشتى و زۆر بەباشى سەرکەوتوۋە بەسەر تەنگە نەفەسى يەكەيدا، بەلام لە ماۋەي ۲ تا ۳ سال کارۋلین لە دەست چەند نیشانەيەكى گەورە ئالاندۋيەتى پىي و ابوۋە كە ئەو پىۋيىستى بە چەند ژەمىكى گەورە ھەيە لە ستىرۋىر لە پىگەي دەميەو

ئەو ھەستى بە دلە راوگى کردو وای کرد كە پەوانەي بيمارستانى بکەن كە تيايدا چارەسەر کرانى بە شيۋەيەكى زۆر ورد بەدەرمان زيادى کرد بەلام بى ئاکام بوو، پاشان خرايە نەخۆشخانەوہ بو ملکەچ بوون بەياساکانى خۆراکە كە ھەلدەستى بە دورخستنهۋەي ھەندى جوړى ديارىکراو لە خواردن بۋيە لە کوټايدا دەرکەوت كە ئەو ھەسەسيەتە پەيوەستە بە بەروبوۋمەکانى گەنم، وە کاتى كە بو دلتيا بونى ھەسەسيەتەكەي و پاش ماۋەيەك چەند كەپسوليکى گەنمى پيدا را تەنگ نەفسى يەكەي سەري ھەلدايەوہ لە ماۋەي يەك ھەفتەدا ئەمەش گومانى نەھيشت، وە لەو کاتەي كە لە گەنم دور كەوتۆتەوہ بە شيۋەيەكى زۆر باش توانيۋيەتى زال بىت بەسەر تەنگە نەفەسيداۋ لەگەل ئەو ھشدا بەردەوام چەند ژەمىكى كەم لە ھەلمزىنەكان بەكار دينى و بەدەگمەن نەبى پىۋيىستى بە ستىرو بىد نى يە گەر دەرکەوت كە ئىۋە گرفتىكتان ھەيە ئەو دوركەوتنەوہ لە ھەندى خواردن تاكە پىگايە بو ھەر جوړە پيشكەوتنى وە قوربانى دان بەو خوراکانەي كە زۆر ناخوړين وەك خواردنە تىژەكان كاريكى زۆر ئاسانە وە ئەگەر ئىۋە ھەسەسيەتتان بە شيرو ھاوشىۋەكانى يان گەنم ھەبوو كە ھەردوکیان زۆرتر خواردەمەنى ھۆكارن بو گرفتەكان.



شوین كەوتنى پڑىمى خۇراكى گونجاو ماندوكەر و زۆر ئومىد
 بېرەو ناشياوۋە بۇ پەيۋەندى كۆمەلەيتى بە تايىبەتى ئەگەر
 نىشانەكانى تەنگە نەفەسى سوك بىن وە ھەندى نەخۇش شوین
 كەوتەي پارىز كىردنى زۆر لا ياشترە لە خوارنى ھەر جۈرە
 دەرمانىك، وە دەكرىت كە بە تەواۋى زال بىن بەسەر نىشانەكانى
 تەنگە نەفەسىدا لە پىگەي پارىزەو تەنھا لە حالەتە دەگمەنەكاندا
 نەبىت وە پىۋىستە ئەۋەش بوتىرى كە پارىز تەواۋ كەرى
 چارەسەرى شياۋى پزىشكى يە.

پڑىمى جگەرە

دوكەلى جگەرە ئازار و بە دوچار بونى تەنگە نەفەسى دەگەيەنى،
 وە ئەۋەي كە جى ي نىگەرانى يە ئەۋە يە كە ۱۵-۲۰ لە دوچار
 بوانى تەنگە نەفەسى ئەۋانەن كە جگەرە كىشن و ئەگەرى
 مانەۋەيان لە نەخۇشخانە زىاتر دەبىت بەھۋى نىشانە
 بېرندەكانەۋە دوچار بونيان بە تەسك بونەۋەيەكى ناھەلگەپراۋە بۇ
 پىرەۋە ھەۋايەكان. گەر ئىۋە لە جگەرە كىشەكانن پىۋىستە بەھەر
 شىۋەيەك بىت ھەول بەن كە لە جگەرە كىشان دور بكنەۋەۋە، وە
 ئەمەش پىۋىستى زۆرى بە ھاۋكارى دۇستان و ھاۋپىيان دەبىت.
 كىشەنى جگەرە يەك زىان بەخش نى يە يان پىش كەش كىردنى
 جگەرەيەك بە تۈ كارىكى دۇستانە نى يە، وە ھەلمىزىنى دوكەلى
 كەسانى دىكە (جگەرە خواردنى خراپ) مەينەتى يەكى گەۋرەيە
 لاي منالانى دوچار بوۋ بە تەنگە نەفەسى، وە ئەۋ منالانى كە
 كەس و كارىان جگەرە دەكىشن زىاتر دەبنە تىچۈى نالین و ئامادە
 نەبون لە قوتابخانە لە چاۋ ئەۋمنالانى كە لە ژىنگەيەكى خاۋىندا

تەنگە نەفەسى

دەژىن، ۋە ئەمەش بە پوۋنى ۋەردەكەۋى كە دايك و باوك
 ھەردوكيان جگەرە كىش بن، بەلام جگەرە كىشانى دايك گرفتى
 زياترە لە جگەرە كىشانى باوك لەبەر ئەۋەدى كە منالان زۆربەى
 كاتيان لەگەل دايكيان بەسەر دەبن.

جگەرە خواردن لە كاتى سەك پرىدا مەترسى دوچار بونى مندال،
 تەنگە نەفەسى زۆرتر دەكات ۋە تەنەت ھاندەر دەيىت بۇ تەۋاۋى
 ھۆكارە مەترسىدارەكانى دىكەى ۋەك (ھۆكارە بۇماۋەيى يەكان).



شكاندى ھەمىشەيى

دو جگەرە كىشى كە بەدەست تەنگە
 نەفەسى يەۋەدەنالىنى پىۋىستە

راستەوخۇ خۇى لە جگەرە كىشان دور بختەۋە يان نەخۇشەكانى
 تەنگەنەفەسى دەكاتە قوربانى كەسىكى ليۋان ليۋ لە دوگەل



يارى و قوتابخانە

ئەو تەنگە نەفەسى يەى كە
 بە ھۇى چالاكى يە جەستەى
 يەكانەۋە لاي مندال نوئ
 دەيىتەۋە رەنگە بىتە ھۇى
 گرفت، بە جورى پىۋىستە
 مامۇستايان تاوانباريان
 نەكەن بە ھەۋال نەدان و

نەبونى نارەزويان لە بەشەۋانە ۋەرزىيەكان و ھاورىكانيان

((تەنگە نەفەسى))

تەنگەلانىيان بىكەن و سەرزەنشتيان بىكەن بە بى سودى و ھەندى
جۆرى دىكە لە سوکايەتى پى کردنيان، وە دەكرى كە ئامادەكارى
مامناوھند ھاوکاريمان بکات لە چارەسەى كىشەكان وە ھەمىشە
منالى دوچار بو بە تەنگە نەفەسى پىويستە دەزگای ھەلمزىنەكەى
پىش ۱۵ خولەك بۆ دەرچونى بۆ يارى كردن يان پراھىنانى وەرزشى
بەكار بەيىنى، وە ئەگەر ئەو دەزگايە راستەوخۆ لە كاتى
پەيوەندى کردنيادا بە يارى يەكەو بەكار ھات ئەو نىشانەكان
بەدەر دەكەون پىش ئەوھى كە دەرمانەكان كاريگەرى خوازراويان
ھەيىت.

لەلای ھەندى منال، نۆرھى يەكەم لە ئالە نال سەرچاوە لە
پراھىنانە وەرزشى يەكانەو دەگرىت، ئەو ماوھىە دەتوانن تيايدا
بەھيزو بۆ ماوھىەكى دورودريژ بەبى ھىچ گرفتىك پاكەن و ئەم
ماوھىەش تا دوا ساتى ماوھى خويندن دەخايەنى، بەلام كاريگەرى
(ماوھىخۆ پراگرى) ھەندى جار بىرۆكەى مامۆستاي بەگومان يان
ھاوپىكان بەھيز دەكات كە ئەو مندالە ھەمىشە دەيەوى ھەولئى خۆ
دزىنەو بەدات.

وە ئەمەش گرفتى تەنگە نەفەسى لە قوتابخانەدا بە ھەموو
لايەنەكانىەو پىشنياز دەكات. وە زۆرىك لە مامۆستايان تا
پادەيەك ئاگادار نىن لە گرفتى تەنگە نەفەسى لەگەل ئەوھى كە
راستىەك ھەيە دەليىت ئەوان زۆر بە گوپن بۆ زانىنى زياتر گەر
بواريان بۆ پرەخسىت، گەر ئىوھ كوړىكى دوچار بوتان ھەيە بە
تەنگە نەفەسى، پىويستە مامۆستاكان ئاگادار بکەنەو لە ماوھى
كە مندالە كانتان پىويستيان، وە لە زوترين كاتدا كەرەستەى



ھەلمىزىيان پى بگات، ۋە زۆر جار ئىمە ئەۋەمان بە گوى دەكەۋى
 كە ئەۋ دەزگايە لە شوئىنىكى داخراۋى ۋەك نوسىنگەى سكرتېرى
 قوتابخانە دانراۋە كە تا رادەيەك لە يارىگاكەۋە دورە، ۋە بە باس
 كردنى ئەم كارە بۇ مامۇستايان سەبارەت، چۆنىەتى پىگە پىدان بە
 كارھىنانى دەزگاكە ۋە بەكار نەھىنانى بە شىۋەيەكى خراپ. ۋە دىلە
 راوكى سەبارەت بە مەترسى دەزگاي ھەلمىزىنەكە كۆتايى پى دىت
 كاتى كە مامۇستاكە چاۋى بەۋ دەزگايە دەكەۋى.

ياري يەكان لە قوتابخانەدا

بەكارھىنانى دەزگاي ھەلمىزىن پىش ۱۵ خولەك لە پىش ھەر
 چالاكى يەكى ۋەرزشى يەۋە دەكرى يارمەتيدەر بىت لە
 گواستەۋەى پوانى نالين.

خالە سەرەكى يەكان

- كۆنترول كردنى خوركى تەپ ۋ تۆزى مالىۋە بۇ ھەندى
 نەخۇش كارىكى زۆر گرنگە
- تەنگە نەفەسى سامناك پىۋىستى بە دور خستەۋەى
 گياندارانى مالى ھەيە.
- زۆر بەدەگمەن دوچار بوانى دەتوانن خۇيان لەۋ بۆنە
 دەرياز بكن كە لە خواردنەۋە سەرچاۋەدەگرى لە كۆنترول
 كردنى تەۋاۋ لەسەر نىشانەكانى تەنگە نەفەسى بە پىگەى
 شوين كەۋتنى پىزىمى خۇراكى گونجاۋ.
- دوچار بوانى تەنگە نەفەسى لەجگەرە كىشەكان پىۋىستە

(تهنگه نه فہسی)

دور بکھونه وه له جگهره کيښان.

• جگهره کيښان له کاتي سک پريدا مه ترسي دوچار بوني
مندال به تنگه نه فہسي زياتر دهکات.

• باوکی مندالی دوچار بوو به تنگه نه فہسي پيوسته
ماموستايان ناگدار بکاته وه له پيوستي مثالہ کانيان له وهی
که به ناسايی و خيرايی دهستيان بگاته دوزگانانی هلمښين.

دهرمانه به کارهاتوه کان له چاره سهری تنگه نه فہسيدا

دهکړی که دهرمانه به کارهاتوه کان له
چاره سهری تنگه نه فہسيدا دابهش
بن به سهر سي کومه لہی سهره کيدا که
دهناسرین به دهرمانه کانی حه وانه وه و
دهرمانه پاريزهره کان و دهرمانه کانی
جاله تی کتوپړی (دهرمانه يه دهکی
يه کان)



دهرمانه کانی حه وانه وه

ئهم دهرمانه کاردهکات به سست
کردنی دهماره کان له دیواری پیرپوه
هه وایی یه کان و ئهمهش ریگه ی
کرانه وهی هه وایی یه کان دودات بو
چونه ژوره وه و هاتنه دهره وهی هه و
به ناسانی.

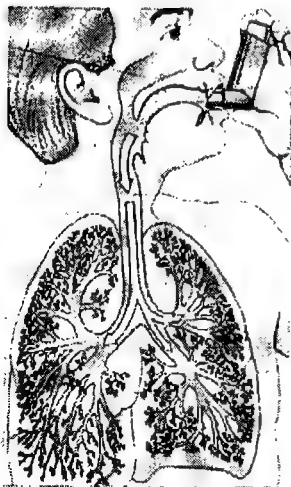
وه بهم ئه نجامهش کاری هه ناسه دان

تەنگە نەفەسى

زۆر ئاسان دەپيىت و ئەم دەرمانانە بەدەرمانى بەر فراوان كەر بۇ بۆرى يەكان بەكاردى و لە پىڭگەي ھەلمژىنەو ھەردەگىرى، دەرگاى ھەلمژىنى ھەوانەو ھەمىشە پەنگى شىنە ھەندى جار نەبى كە سەوز يان خاكى يە، و ئەم دەرمانانە لە كۆمەلىكى زۆر جىاوازەو ھەردەگىرى و لە زۆربەى كاتەكاندا نىشانەكان بە شىوہىەكى نارىك و پىك پو دەدەن پىوستە بەكار بەيىرى، بەلام خۇ ئەگەر لە دەست تەنگە نەفەسى يەكى زۆر ئالەندت ئەوا پىويستىت بە بەكار ھىنانى ئەم دەرگاىە دەپيىت بە شىوہىەكى پىك و پىك و بە پى ئى ئامۇزگارى پزىشك.

دەرمانە پارىزەرەكان

دەرگاى ھەلمژىن ھۆكارىكى بۇ گەياندى دەرمانەكان بە قولايى سىيەكان



دەرمانە پارىزەرەكان

ئەم دەرمانە كاردەكات بۇ سوك كەردنى سوتاوى پىرەوہكان ھەوا و ھىور كەردنەوہيان لە جولان، بە پىچەوانەى ھەلمژىنى ھەوینەرەو، پىويستە ئەم دەرمانە بە شىوہىەكى پىك و پىك بەكار بەيىرى، دووجار لە پۇژىكدا وە لەلایەكى دىارى كراوہو ئەم دەرمانە وەك فلچەى دەم و دان

(تهنگه نه فەسى)

وايه كه به كارهيئانی پێك و پێكی گرفت ئی دورده خاتهوه.
وه زۆریك له نهخۆشهكان دهزگاكانی پاراستنیان له نزیك
فلچهكانی دهم و دایانهوه دادهنن بۆ ئەوهی بهكار هیئانیان له یاد
بیئت.

كه زۆر به ئاسانی بهكار هیئانی ئەو دەرمانه پارێزهریان لهیاد
دهچیت کاتی كه تهنگه نه فەسى یهكه له ژیر كۆتتروڵدا دهبیئت و
نیشانهكانیش كههه و لیك دور دهبن، وه زۆربهی دهزگاكانی
ههلمژین قاوهیی یان پرتهقالین، ههندیکیان نهبی كه سوریان زهردن
وه سێ جۆری سههرهکی له دەرمانی پارێزهرمان ههیه كه :
سترویدات و دهزگای ههلمژینی كرۆمۆغلیكات (ئینتال Intal) و
نیدۆكرۆمیل (تیلاد Tilade) ن وه ئەمەش له نیۆ كۆمهلهیهکی بهر
فراوان له دهزگا جیاوازهكانی ههلمژینهوه دیئت.

کاریگهری لاوهکی

ژمارهیهکی كههه له دوچار بوان به
دهستی قورحه یان وشك بونهوه
دهنالیئن له کاتی بهكارهیئانی
ستیرۆیداتی ههلمژراو وه ئەمەش
له پێگهی پیزۆکهوه سهرحاوه
دهگری، وه ئەگەر دوچاری ئەم
حالهته بویتهوه لهگهروت بکۆلهروهوه



له پێگهی ئاوینهوهو راویژ به پزیشكهكهت بکه ههستت کرد كه
هر هۆکاریك ههیه بۆ دله راوکی كهت.



ستېرۆئىداتى ھەلمۇين

وشەى ستېرۆئىد شىۋەيەكى زۆر بىزار لە برى ژمارە لە خەلكى دەنەخشىنى و زۆرىك زانىارى نا دوست و گواستراۋە ھەن سەبارەت بە ئەم دەرمانە زۆر كاريگەرانە

* ئەم ستېرۆئىداتە ستېرۆئىدى پىيات نەرنىن كە يارىزانانى لەش جوانى بەكارى دىنن لەلايەكەۋە ھەندى لە ۋەرزشەۋانان لەسەر شىۋازىكى ناياسايى و لەلايەكى دىكەۋە

* شىۋەى دەزگاي ھەلمۇين بەكارھاتوو ۋەك چارەسەرلىكى پارىزەر ھەمان ئەو دەرمانەيە كە لەجەبەكانى ستېرۆئىداتى بەكار ھاتودا ھەن بۇ چارەسەرى گرفتەكانى تەنگە نەفەسى بىرندە و لاي ھەندى لە دوچار بوان ۋەك ئەۋانەى كە دوچارى سوتانەۋەى جومگەكان بوون

* ژەمە دەرمانى ھەلمۇزراۋى زۆر سست نىسبەتتىكە بۇ ئەو ژەمەى كە پىكھاتەكەى جەبى ستېرۆئىدە بۇ نمونە، دو پرژ لە پۇژىكدا لە ھەلمۇزەرى بىكۆتيد ۱۰۰ Becotide بىرى ۴۰۰ مىكرۇ غرام لە دەرمانت پى دەبەخشى ۋە لە حالەتەكانى تەنگە نەفەسى بىرندەدا رۇژانە ۶ جەبى ۵ ملغم لە ستېرۆئىد يان ۳۰۰۰۰ مىكرۇ غرام لەو دەرمانەت پى دەدرى كە دەكاتە ۷۵ ئەۋەندەى ژەمىك.

* كاريگەرى يە دۋەمىنەكانى ستېرۆئىدى ھەلمۇزراۋ زۆر كەمە لە چاۋ كاريگەرى ستېرۆئىدى ۋەرگىراۋ لە رىگەى دەمەۋە بەلام ئەۋەى كە گرئە ئەۋەيە كە مەترسى زۆر كەمتر لە نەبۋنى چارەسەرى تەنگە نەفەسى بە شىۋەيەكى تەۋاۋ سەرچاۋە دەگرى.

(تەنگە نەفەسى)

* پېژىڭى ۵% ى ئەو نەخۇشانەى كە بەستىرۆيدى ھەلمىژىن چارەسەر دەكرىن سكالايان بەدەست قورحەو ووشكى دەميانەو (ئەمەش زۆر جار لە پىرۆكەو Thrush ۋە سەرچاۋە دەگرى كە ناسراۋە بە زىپكەى ناو دەم، و پېژىڭى ۵% ىشيان سكالايانە بەدەست دەنگ نوسانەو و ئەمەش زىاتر لای ئەو كەسانە دەردەكەوى كە زۆر دەنگيان بە كاردىنن ۋەك (مامۇستايان و ئەوانەى لەسەر تەلەفزيۇن كار دەكەن)

* لەكاتى پىيدانى ژەمە گەۋرەكاندا (۱۵۰۰ مىكرۇ گرام لە پۇژىكدا.

جۆرە سەرە كى

يەگانى دەرمانى

تەنگە نەفەسى

*** دەرمانى**

حەوانەو

*** دەرمانى پارىزەر**

*** دەرمانى حالەتى**

كت و پېرى

يان زىاتر

بەتايىبەتى بو

دوچارىوانى بەسالآچوو، ئەو كارىگەرى يە لاۋەكىەكانى ۋەك ئاسانى گازگرتن بونيان دەبىت لەگەل دەركەوتىنى شلەژان و دوچار

الأنواع الرئيسية للأدوية الوقائية

تستعمل الأدوية الوقائية على نحو منتظم للسيطرة على أعراض الربو وتخفيفها إلى أدنى حد ممكن. ويبين هذا الجدول بضعة أمثلة لها وطرق تناولها

طريقة التناول

نوع الدواء

بالاستنشاق

ستيروبيدات مستنشقة

بالاستنشاق

كروموجلِكَات (إنفان)

بالاستنشاق

نيدوكرومىل (تيلاد)

(تەنگە نەفەسى)

بوان. پىزۆكەو دەنگ نوسان دەرگەون و ھەندىٰ لە دوچار بوانىش دوچارى ھىمنى catareat دەبنەو بەلام دەستەواژەى ئەوەى كە ستىرو يداى ھەلمزىن دەبنە ھۆى ترازانى ئىسك (لاواز بوونى ئىسك) ئەوە كاريكە كە شايسىتەى لەسەر دوانە، وە پىويسىتە ھەريەكيك لەم كاريگەرى يەلاوەكى يانە لە بەرامبەر مەترسى يەكانى تەنگە نەفەسى بەشىوہى ناتەواو پىوئىت. ھەروەھا دەرگىت كە كاريگەرى يەكانى يەكان بۆ ئەم ستىروئيدانەبۆ كەمترىن راوہ بە شۆپىنى دەم بگريت پاش ھەموو ژەمىك و بەبەكارھىنانى كە رەستە گەورەو ليك جياوازەكان كە كاردەكات لەبرى (گەنجىنەكان) و بەراوہ يەكە زۆر گەورە پىژەى ئەو دەرمانە كەم دەكاتەوہ كە دادەبەزىتە نىو دەمەوہ.

* ھەندىٰ بەلگەى پوہك ھەن لەسەر ئەوہى كەوەرگرتنى ستىروئيدانەى ھەلمزراو بە ژەح گەورە دەبنەھۆى سەرگوت كردنىكى ناتەواوى گەشە لای منالان بەلام ئەوہى كە جىگای بايەخ پى دانە ئەوہى كە كاتى من لى دوچار بو؟ تەنگە نەفەسى دەكاتە درىژى كەسىك پىگەيشتو ئەوا ماناى واىە گەيشتوتە لاتە نىشت لە گەشەداو ئەمەشنەبە عەمەلى لەھەموو حالە تەكاندا پروو دەدات.

وہزۆر لاسەنگە كە چارەسەر نەكران تەنگەنەفەسى ماوہدرىژ بەشىوہى، تەواوى لای منالان يىتە ھۆى سەرگوت كردنى گەشە زياتر لەوہى كە ستىروئيدى ھەلمزراو ھۆيەتى.

ستىروئيدى ھەلمزراو دەرمانىكى پارىژەرى بزىوہ بۆ ھەموو دوچاربوانى تەنگە نەفەسى و دادەنرىت؟ پارىژەرىك زۆر باشە بۆ زۆربەى نەخۆشەكانى تەنگەنەفەسى .



كرومۇغلىكات ((intal))

لەكاتى خىستىنە بازارى سىتىرۇيداتى ھەلمۇزىنە ۋە كرومۇغلىكاتى سۇدىۋ دەست دەكەۋىنە، كەشىۋازىكى زۇر باشە لە پارىزەرى دژە شىۋە سوكەكان لە تەنگە نەفەسى لاي مئال بەتايبەتى بۇ زالبون بەسەر ئەۋ نىشانانەى كە لە پراھىنانە ۋە رزىنى يەكانەۋە سەرچاۋە دەرگىن ۋە پىۋىستە لە پۇژىكدا ۳ تا ۴ جار بەكار بەيىنرى، ئەمەش ئەۋ كارەيەكە؟ تەنگى دادەنرى لەكاتى ھەلسەنگاندنىدا بەستىرۇيدى ھەلمۇزاۋ بەلام دەكرى كە بە چەند پۇژى پىش ئەنجام دانى ھەر چالاكى يەكە ۋەرزىشى بەكار بەيىنرى بۇ رېگە گىرتن لە دەرگەۋتنى نىشانە سەرچاۋە گىرتەكانى ۋەك ئەم چالاكى يەۋ؟ شىۋەيەكە غەمەلى ھىچ كاريگەرى يەكە لاۋەكەنى تر.

نيدۇ كرومىل (tilade تىلاد)

سۇدىۋم نىدۇكرومىل كاريگەرى يەكى ژالاكى پارىزەرى ھاۋشىۋەى كاريگەرى سىتىرۇيداتى ھەلمۇزاۋى ژەمەدا بەزىۋەكان ھەموۋ بەشىۋەى چارەسەرى ھەۋايى aerosol دىت بۇ درەيەكى ۋوشك بەتام ۋ چىژى نەعنا.

ئامادەكارىەكانى دىكە

دو جۇرى دىكە بەكارھاتوۋ لەدەرمانى چارەسەرى تەنگە نەفەسى ھەن كە تىوفىلىينات ۋ گەمارۇ دەرەكانى لۇ كۇترىنى نوئ تر



* كۆمەلە جەبە ناسراوہكانى تيوفيلينات theophyllines ى
 وەك ايۇ نيفلين uniphuin و فيلو كۆنتين phyllocontin و
 نويلين nuelin و تيودۇر theodur لەسەرەتادا وەك فراوان
 كەرىك بۇ بۇرى يەكان بەكار دىن، بەلام ئىستا زۇر زۇر بەرىگەى
 پارىزەرى بەكار دىت، وە بەھۇى كارىگەرى ستىرۆيدى ھەلمزراوہ
 وە كەمتر بەكار دەھىنرى لە چاو جاران و ئەمەش دەبىتە ھۇى دل
 بە يەكدا ھاتن و ژانە سەر لای ھەندى لە دوچار بوان بەلام لە باشى
 يەكانى ئەم دەرمانە ئەوہىە كە ھەلدە لوشرى، و زۇرىك لەخەلكىش
 دژوار يان لە بەكار ھىنانى دەزگای ھەلمزىندا ھەبى.
 * گەمارۇر دەرەكانى لۆكۆترين leuk otri ene (سنگۆلىر
 singular، ئەكولات accolade)



الأنواع الرئيسية لأدوية الربو المستنشقة

إن معظم أدوية الربو تؤخذ بالاستنشاق ويمكن أن تكون أدوية مفرجة. تخفف الأعراض ما إن ~~أدوية~~ الربو، أو أدوية وقائية. تستعمل بانتظام لبقاء الربو تحت السيطرة.

| اسم الدواء | اسم المنتج | اسم الدواء | اسم المنتج |
|-----------------------------|-----------------------|---|---|
| سالبوتامول Salbutamol | غنتولين Ventolin | بيكلو ميثازون Beclo methazone | مجموعة البيكوتيد Becotide ومنها Beclorforte |
| | سالبولين Sablulin | 200, 100, 50 | البيكلوفورت |
| | سالبول Salamol | 400, 250 | مجموعة البيكلازون Beclazone |
| | أيرولين Aerolin | كروغرام | الأيروبيك AeroBec |
| | أيزومير Aizomir | | مجموعة الفيلير Filair |
| تربوتالين Terbutaline | بريكانيل Bricanyl | مجموعة الكفار Qvar | |
| فينوتيرول Fenoterol | بيروتيك Beratec | بولميكورت Pulmicort | 400, 200, 100 |
| سالمتيرول Salmeterol | سيريفنت Servent | ميكروغرام (ومنها) التوربوهاال (Turbohaler) | |
| أفورموتيرول Eformoterol | فوراديل Foradil | فلوكسوتيد Flixotide | 250, 125, 50, 25 |
| | أوكسيس Oxis | ميكروغرام | |
| إيبراتروبيوم Ipratropium | أتروفنت Atrovent | إنتال (منفتحة 5 ميكروغرامات) (كبسولات) 20 ميكروغرامات) كروموجين Cromogen | |
| أكسيتروبيوم Oxitropium | أكسيفنت Oxivent | | |
| فهنوتيرول فأبرأتروبيوم | دوفنت Duovent | | |
| سالبوتامول فأبرأتروبيوم | كومبيفنت Combivent | تيلاد Tilade | |
| | | نيدوكروميل Nedocromil | |

شيئويهكى زۆر نوڤن له چاره سهرى تهنگه نهفه سيدا وه به شيئويهكى سه رهكى دهرمانىكى پاريزه ره به لام كارى گه رى يهكى ناته واوى فراوانگه رده بنه وه له بۆرى يه كان ئەم دهرمانانه له

((تهنگه نهفەسی))

دوایی یانەدا ئەبێ لە بازارەکاندا پیشنیار نەکران لە بەر ئەوە
ئێمە هیشتا لە سنووری ئەزمونیکدا ئین بۆ پارێزگاری کردنی هەر
نەخۆشێک کە چارەسەری بە ئەم دەرمانانە بکری، لەگەڵ ئەوە شدا
ئەم دەرمانانە جیاکراونەتەووە لەسەر پێوهری دوچار بوانی تهنگه
نهفەسی کە حەسەسیەتی ئیسپیریئەووە سەرچاوە دەگری. هەروەها
دەرکەوتووە کە ئەمە چارەسەریکی زۆر باشە بۆیان، وە هەتا
ئێستاش، ئەم دەرمانانە بە پێژەریهکی کەم کاریگەری لاوەکیان
هەیە کە ئەمەش کاریکی دُنیا کەرە وە یە بۆ چارەسەر کردو
بەجەب.

دەرمانەکانی حالەتی

کتۆپر

کاتی کە تهنگه نهفەسی
بپرندە پروو دەدات دەکری
ئێمە ئەم دو ریگە سەرەکی
یە لە چارەسەری خێرا
بگرینه بەر: - ژەمە
گەورەکان لە دەرمانی
خەوینەر (لەزۆر بەی
حالەتەکاندا بەهۆی نمە

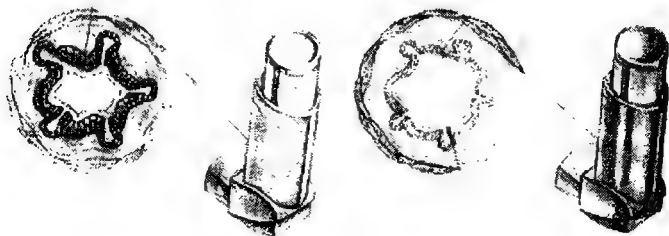


کردنیکەووە دەبیئت) و ژەمە گەورەکان لە دەرمانی دژە تەنی
سوتانەووە (ستیرۆیدات کە لە پیگەیی دەرزی یان دەمەووە پیی
دەدری)

تەڭگە لەقەسى

هەندى له نه خوشەكان دەتوانن دەست بکەن بە چارەسەرى خیرا
 بۆ خویان بەبەکار هیئانی غەم کردن یان وەرگرتنى کۆمەلە ژەمیك
 له حەبى سستیرو یید بەلام ئەودى که بەندە بەزۆربەى ئەو
 نه خوشانەى که پیشتر دوو چارى نۆرەیهکی سامناک نه بوو
 نه ته واه پێویستە ؟ خیرایى پەيوەندى بکەن بە پزىشکە گشتى
 یەکه یانە وه یان بچن بۆ بەشى کت و پى ناوخویى دەکرى که
 دواکەوتنەو ترسى زۆر گەورەى لى بکەوێتە وه و باشتروایە که
 لایەنىڤکی گەمارۆ دراو له سەر ئەو پەشمانى یە دواتر وەر بگریت.
 دەرمانى غەراون بەکارهاتووله نۆبە بپرندەکاندا بریتى یە له
 سالبوتانۆل (فنتۆلیس) یان تیربۆ تالین (بریکانیل) یان
 ئیبراترۆپییوم (اتروفنت) وه پێویستە ئەم دەرمانە نه کړن هەتا
 پاش هەلسەنگاندنى حالەتە که له لایەن پزىشکە وه، وه ئەم
 ئامێرەش له پەستینەریکی هەواى سادە پێک دێت که وا دەکات
 له هەوا که بەشیوێهەکی بلقى سەر ئاو بە نیو شیکراوهى
 دەرمانە که دا تێپەر بیت و ئەمەش غەمبارانى دینیتە کایە که دەکرى
 هەلمژین یان لەرێگەى دەمامکە وه.

بەکارهێنانى ئامیری نەکردن ئامیری نەکردن پەستینەریکی
 سادەى هەواى یە که وا له هەوا دەکات بەشیوێهەى بلقى ئاو بە نیو



((تهنگه نه فەسی))

شیكراره كانی دەرمانه به كار هاتوه كان تیپه پیت و ئەمەش دەبیته
هۆی هاتنه كایه ی پرژینێك كه نهخۆش له پێگه ی دهمامك یان پارچه
قوماشیكه وه له پێگه ی دهمیه وه هه لیده مژێ.

دهیان له پێگه ی پارچه قوماشیكه وه كه دهخریته سهردهم، ئەم
پهستی نه رانه به زۆری و هه می شه له بنكه ته ندروستی یه كاندا و له
هه مو ناوچه كاندا ده ست ناكه ون و پێویسته بیان كړین؟ تایبه تی
یان دانه یه كمان ده ست بكه ویت له پێگه ی خواستنه وه له زۆربه ی
حاله ته كاندا له پێك له داو زراوه خێر خوازی یه كان كه زۆربه ی لقه
ناو خۆیی یه كانی بو خزمه تی خواستنی ئەو ده زگیانه پێك
ده خات.

وه هه ندی جار پزیشك ئەو دەرمانه رشینراوانه دیاری ده كات كه
ئەو كه سانه ی به شیوه یه كی سامناك دو چاری تهنگه نه فەسی بوون
ده توانن به پێك و پێکی به كاری به یئن به لām ته نها كاتیك كه
به خشی نی ژمه گه و ره كان له چاره سه ری دیکه ته واو نه بی ت.
وه پێویسته كه ئەم ده زگای رشین نه له بری چاره سه ری پارێزه ری
هه لمژین به كار نه هی نرێ.

كه رهسته كانی پیدانی دەرمان



نا كری كه ژماره یه ك له نهخۆشه كان ده زگای
هه لمژینی پێوراوی ژمه كان (هاوێ ژه كان)
به كار به یئن چونكه پهنگه خراپ به كار
هی نانی ده زگای هه لمژینه كه بی ته مایه ی
به ربونی دەرمانه كان له هه وادا له پێگه ی
سه ری ده زگا كه وه نهخۆشیش پێی وایه

((تهنگه نه نه سى))

له وکاته دا ده زگا که باش نی یه و نه ویش بواړیکى ته واوړتى نیه تاکار بکات. گهر توش له و نه خوښانه ی دتوانی جوړیکى دیکه له که رسته کانی هلمژین به کار بهینى و پشت به خوت به سستیت له پاکیشانه وهى دهرمانه که دا بو سیه کان به پیچه وانه ی هاویرده که وه که پیویسته هه ناسه دانه که هاوکات بیت له گهل هه لقولانى دهرمانه که له هاویرزه که دا.

زور ترین جوړه کانی نامیری کار که به هه مان به کار هینان بریتى یه له فراوان کرد spacer که پیکه اتوه له بالونیکى پلاستیکى.

ده زگای
هلمژینى
پیچوراوى
ژمه کان نه م
ده زگایه یه
هاویرژیک
ناسراوه که
به کار دیت بو
پیدانى دهرمانى



خیرایه حه وانه وه و هندی که س به تاییه تی منالان دژدارى له به کار هینانیدا به وه ده که ن.

گه وره وه گه نجینه یه که بو دهرمانى ها تو له هاویرزه که وه کار ده کات و نه ویش که نه خوښ له کاتیکى گونجاودا هه لیده مژى .



ئامىرى فراوانكەر لەماوۋىيەكى پلاستىكى لەت بوى خىرا شكاو دروست دەكرى و ھەندى بەلگەش ھەن لەسەر ئۈۋەدى كە پىژدەيەكى گەۋرە لەشەحنى كارەبايى دەستەبەر دەكات و ئەمەشەۋادەكات كەدەرمانەكە بنوسى بە بەش ناۋەۋەدى دەزگاكەۋە و بەم شىۋەيە دەرمانەكە كەم دەكات تادەگاتە ھەردووسى يەكان، وەباشترین پىگە ئەۋەيەكە بۇ چارەسەرى ئەم گىرغە ھەفتەى يەك جار دەزگاكە بەناو بشۆریت و ۋاز لەناۋەكەى ناۋى بەيئىرى كە خۇى دلوپ دلوپ بىتە خوارى ھەتا دەزگاكە وشك دەبىتەۋە، ھەروەھا دەكرى كە نەرىكەى فراوانكەرەكە بەپارچە قوماشىكى دژە تەخ كارەبايى ھاۋكارى بكات ۋەك ئەۋانەى كە لە فرۆشگاكانى پادىۋو تەلەفرىۋنى فرۆشيدا ھەن لە ئاسانكارى ئەم گىرغەدا. بە چەند جورىكى دىكە لە دەزگای كاركەر بەھەمان دەزگای ھەلمىژنى خولاولە (rotuhallers) و دەزگاكانى ھەلمىژنى خىرا (turbohalers) دەزگاكانى ھەلمىژنى سىدى (diskhdle rs) دەزگاكانى ھەلمىژنى نوسىنى

(clickhders) دەزگاكانى ھەلمىژنى تلقائى (autohders) و ھەر ھەموشيان باشى و خراپيان ھەيە و لەزۆرىك لە حالەتەكاندا ئاسانى بەكارھىنانى نەخۆشى دىارى كراۋ بۇ دەزگای دىارى كراۋ دەرەكەۋىت ۋەگىرگ ئەۋەيەكە ئامىرىكى شىاۋ بۇ ھەرنەخۆشىە بدۆزىتەۋە چونكە ئەو ئامىرەى كەلای نەخۆش پەسەند دەكرى لە ھەمان كاتدا لەئامىرىكى دىكە زىاتر بەكار دەھيئىرى بەشىۋەيەكى كارتىكەر تەنھا لە فرلاۋانكەردا نەبى كە ئامىرى كاركەر بەھەمان شىۋە پترخە جگە لەۋەش كە ئامىرى بەنرخى بەكار ھىئراۋ



بەشیۆەیهکی دروست و بە درێژایەکات ھەرزانەو ئەگەر وینە یەکانی نەخۆشیش لەبەر چاوی بگرین ئەوا ئامێرە ھەرزارەکان بەشیۆەیهکی خراپ بەکار دێن.

بەکارھێنانی فراوانکەر زۆریک لەمەنلان بەکار ھێنانی ئەم ئامێرە ی گەنجینە یەک لەگەڵدا یە بە ئاسانتر دەزانن لە ھاویژەکان لەبەر ئەوەی کە داویان ئی ناکات فشار لە خۆیان بکەن و ھەوا کە ھەل مژن لە ھەمان کاتدا، بەلام بە سەرئێدن بۆ قەبارەکە ی لە زۆر ھالەتەکاندا وا باشە کە سیکی پیگەیشتو دەستەبەر بکەین بۆ ھاوکاری کردنمان.

قەدەغەکردنی دەزگای ھەلمژینی کلۆرۆفلۆرۆ کربون

دەزگای ھەلمژینی پیورای ژەمەکان (ھاویژ) پیک دیت لە کلۆرۆفلۆرۆ کربون کە کاردەکات بە پالئەری دەرمان وە بە سەرئێدن بۆ کاریگەری کلۆرۆ فلۆرۆ کربون لە چینی ئۆزۆندا پیچووستە ئەو ھاویژانە ی پاشەکشە پی بکەینەو کە لە بازاردا لەو غازانە پیک دین، وە لە ساڵی ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ دا ھەندێ لەو ھاویژانە دا بەزینە بازارەو وە دەزگایەکی جیگرەو وە پاشان چەند ھاویژێکی دیکەیان بەدوا دا ھات، وە ئەم ئامێرانە لە ھاویژە پیشینەکان دەچوون بەلام بەو جیا دەکرانەو کە تەمبکی زیاتر دیاریان ھەبوو جگە لەو ھەش کە لە ھەردو جۆرە کەن ھەمان دەرمانی کاریگەر بەکار دەھات.



خاھەسەرەكى يەگان

* دەرمانە بەكار ھاتوھكانى چارەسەرى تەنگە نەفەسى يان
 ھەيئەتەر دەيان پارىزەر دەيان بەدەكىن بۇ ھالەتى كىتوپرى.
 * ستىرۇيدى ھەلمۇراۋ باشتىن چارەسەرى پارىزەر بۇ زۆرەي
 دوچار بوانى تەنگە نەفەسى پىك و ئىنى.
 * پىئويستە ھەر نەخۇشېك بەتايىبەتى دەرمان و دەزگاي ھەلمۇرىنى
 شىاۋى بۇ دىارى بىكرىت.



چارەسەر كىردى

تەنگە نەفەسى و

زالبون بەسەرىدا

مەبەسەست
 لە چارەسەر كىردى
 تەنگە نەفەسى بىرىتى يە
 لەۋ، كە نەخۇش زال
 بىت بەسەرىدا نەك ئەۋ
 زال بىت بەسەر
 نەخۇشەكەدا.

لاى ئەۋ نەخۇشانەي كە لەكاتىكەۋە بۇ كاتىكى دىكە پىئويستىان
 بەتەنھا يەك ھاۋىزىش نى يە لە دەزگا ھەيئەتەر ۋەكەيان ئەمە
 كارىكى پۈۋنە بەلام ئەۋ نەخۇشانەي كە بەدەست تەنگە نەفەسى
 يەكى بېندەۋە گىرۋەن پىئويستە پىلانى ئاراستە كراۋيان پىلانى

(تەنگە نەفەسى)

جەنگيان بۇ دابىرى بۇ ئىم مەبەستەش پىكەوتنى لە نىوان پزىشك و نەخۇشدا ھەبىت، لەگەل ئەۋەى كە پىشتەر ئىمە ئەۋەمان ووت كە تەنگە نەفەسى ھالەتتىكى شەخسى يەۋە ئەمەى كە سودى بۇ كەسىك ھەبى كەسىكى دىكە سوۋدى ئى نابینى، جگە لەۋەش لەم دواىى يانەدا چەند پلاننىكى بەمەبەست دانرا بۇ ھارىكارى كردنى پەرستىاران و پزىشكان لە پىنمۈنى كردنى و ئامۇزگارى كردنى تەنگەنەفەسەكان ۋە ئەم ئاراستەكارى يانەش لەلایەك چەند پسپۇرىكەۋە دانراۋەكە نوپنەرى چەند كۆمەلە يەك جىاوازن كەكار بۇ چارەسەر كردنى تەنگەنەفەسى دەكەن.

ۋە ئەم پلانە بەمەبەستى بەجى ھىنان بن زۆر ئاسانە بەلام ھەندى لە پزىشكان كەبىياتيان ناۋە ھىشتا زۆر بە ئومىدنىن، ئەم ئامۇزگارى يانە تەركىز دەكاتە سەر كۆمەلە پلاننىكى سەر كەۋتو لە زال بون بەسەر تەنگەنەفەسىداۋ ۋە لە كۆمەلە پلاننىكى تەنازلىش پىكەتۋە بۇ كاتى كە تەنگەنەفەسى يەكە دەكەۋىتەۋە ژىر كۆتەرۈل ۋ ئەۋ كاتە دەتۋانرى چارەسەرىكى سوك بدىتە نەخۇشەكە.

پىش خستىنە بەرچاۋى پلانەكان دەمەۋى كە بايەخ بە چارەسەرە پارىزەكانت ۋەياد بەننمەۋە، بۇ نمونە لە خۇپاراستن ۋ ھارىكارى كەزال بون بەسەر نەخۇشەكاندا دەگىرتەۋە باس لەۋەكراۋە كە، گرنگ لەۋ دەرمانە دىارىكراۋن دورىكەۋىنەۋە كە دەبىتە ھۋى تەنگەنەفەسى يان زۆرى دەكات ۋەك (ئىسپىرىن و گەمارۇ دراۋەكانى بىت).

ۋە ئەگەر تۆماۋەيەكەبى گرفت ئەۋ دەرمانەن بەكاردىنى، ئەۋا پىۋىستە دەست لەخۋاردنىان ھەلبىگىرت ئەگەر ھەستت



به‌تهنگه‌نه‌فەسی و ئالە نال کرد وه پێویسته دەست له‌خواردن
ئیسپریح و هاوشیوه‌کانی هه‌لبگریت و له‌بری ئه‌وه‌به‌ دیله‌کانیان
به‌کار به‌ینی .

چاره‌سه‌ری هاوبه‌ش

پێویسته‌ پزیشکوو نه‌خۆش پیکه‌وه‌ پلانیکی چاره‌ساز داڕێژن بۆ
گه‌یشتن به‌زال بونیکی ته‌راو به‌سه‌ر ئه‌و ته‌نگه‌نه‌فەسی یه‌دا.



دۆزینه‌وه‌ی به‌دیل

هه‌ندی دهرمانی وه‌کو ئیسپرین په‌نگه
بیته‌ هو‌ی ته‌نگه‌ نه‌فەسی یان پرنده‌که‌ی
زیاتر بکات، ده‌ست له‌خواردنی ئه‌و
دهرمانانه‌ هه‌لبگره‌ که‌ ده‌بیته‌ مایه‌ی
دهرکه‌وتنی ئالە ناک و سه‌باره‌ت
به‌به‌دیلەکانیش پرس به‌پزیشکه‌که‌ت
بکه‌.

پلانه‌کانی رێنۆینی

ئه‌و پلانه‌ رێنۆینیانه‌ی که‌ له‌خواره‌وه‌ هاتون چه‌ند پلانیکی
رێنیشاندهری به‌رین نین که‌به‌م دوا‌یی یانه‌ گه‌شه‌یان کردوه‌ بۆ به‌ر
هاکردنی له‌گه‌ل ئاشکرا کایی و ئه‌و چاره‌سه‌رانه‌ی که‌ رێگه‌یه‌که‌
پله‌داربو کۆنتڕۆل کردنی نیشانه‌کانی ته‌نگه‌نه‌فەسی ده‌گری‌ت
به‌رله‌گه‌ل به‌کاره‌ینانی بریکی که‌م له‌دهرمانه‌کان.



پلانى يەكەم/

زۆر بەى دوچار بوان لەم ئاستەدا پۆلین دەكرين وه ئەم پلانە نامۆزگارى نەخۆشەكان دەكات بەبەكار هينانى دەزگای هەلمژنى حەوینەر لەكاتى پيوستدا، كەبەكار هينانى دەزگا حەوینەرەوه كە كەمتر لە ھاويزەيهەك لە پۆژيكدە بۆ دەمىنيتەوه، پيوست ناكات كە تۆپەنابۆ ھەر چارەسەريكى ديكە بەريت بەھەر دەرمانىك بەلام گەروستت ھەلمژەرە حەوینەرەوهكەت بەكار بەينى بەلام گەر بەكار هينانى دەزگاكەت زۆر كرد ئەوا پيوستە راويژ بە پزىشكەكەت بكەيت وه ئەگەر بەشيۆەيهكى ريك و پيك و زياتر لە جارى بەكار هينالە پۆژيكدە ئەوا ھەنگاو بەرەو پلانى دووم بنى.

پلانى دووم/

گەر تۆ زياتر لە ھاويزيكت لەپۆژيكدە بەكار هينا لە پيزەى ئەو ھەلمژەرە حەوینەرەوه، ئەوا پيوستت بەھەلمژەريكى پاريزەر دەبيت كە پزىشكەكەت بە شيۆەيهكى گشتى بۆت ديارى دەكات. وه پيوستە كە ئەم بگاتە ھۆى ئاسانى بەكار هينانى تۆ بۆ ئەو ھەلمژەرە حەوینەرەوه بۆ كەمى لەيهەك ھاويزە لە پۆژيكدە بۆ چاكردننى نيشانەكانت.

پلانى سى يەم/

گەر نيشانەكانت بەردەوام بوون، ئەوا پزىشكەكەت دەست دەكات بە پيئدانى ژەح گەورەى چارەسەرى پاريزەرى ھەلمژەريان ليكۆلينەوه لە تواناي زيات كردنى دەرمانىكى ديكە، ھەرۆھا ئەم



بېيارانه دەگەپىنەو بۆلای پزىشكەكەو بەلام ناو توى كوردنى
لەگەل تۆدا مەبىت پاش ھەلسەنگاندنى پىويستى يەتايبەتەكانت.

پلانىكانى دواتر/

گەرتۆ بەردەوام بەدەست گىرڧتەكانەو گىرۆدە بویت ئەو
لەكۆلپىنەو لەسەر توانای بەكار ھىنانت دەكرى بۆ ژەم گەورەتر لە
چارەسەرى پارىزەرى ھەلمژىنى سترويدات وەرگىراو لەدەم و
غەكردنەو ھەچەند ھەلبراو دەيەكى چارەسەرى، لەم قۇناغەدا
پىويستە رەوانەى لای پزىشكىكى سنگ بكرىت بۆ ھەلسەنگاندنى
حالتەتەكە، بەلام تادەگاتە ئەم پلانى پزىشكە گشتى يەكەت
بەپىوہ بردنى حالتى تۆ دەگريتە ئەستۆى خۆى.

ئالو گۆر كوردنى چارەسەرەكە

لەكارى پزىشكى دا، ھەندى جار سوكتەر لە پىويست دەست
دەكرى بە چارەسەرى نوى كاتى كە ناتوانىن زال بىن بەسەر
نیشانەكاندا بەلام راگرتنى چارەسەر ھەروابەم ئاسانى يە نايت،
ئەویش لەبەر ئەو ھى كەزال بون بەسەر نیشانەكان يان
بەشىوہ يەكى باش دەبىت دەيان دەرمانى نوى يە كە ھىچ سودىكى
زىاترى نەبوو.



پلانى كانى

چارەسەرى

تەنگە نەفەسى

يەككە لەو
پىگايانىسى
كەزالبونى باشت
دەداتى لەسەر ئەو
تەنگە نەفەسى يەى
كە پىۋەى دەنالىنى

الخطوات المؤتمدة إلى المسطرة على الردو
في هذه المواقف من المهم جداً أن يكون لدى المخطط
في هذه المواقف من المهم جداً أن يكون لدى المخطط
في هذه المواقف من المهم جداً أن يكون لدى المخطط



خطوط التدبير المركزة على دفع المروءة

و لەسەر چارەسەر کرانی کە بریتی یە لەشارەزا کردنت لە پلانیکی
پوون.

ئەم پلانیە لەسەر کۆمەڵی زانیاری سەبارەت بەو هی که پێویستە
پیی هەستی کاردەکات کە کاتی که تەنگە نەفەسی یە که پەرە
دەسینی یان لەو ویستگانی که پی دەچیت تەنگە نەفەسی یە که
شایستە ی پەرەسەندن بێت، وە دو جوړ پلانی چارەسەر هەن
کە ئەمانەن.

پلانی کانی چارەسازی تەریز کراو لەسەر فیچقە کردنی لوتکە

پێوهری فیچقە کردنی لوتکە بە کار هیئان و خوینان و
خویندنه وەشی ئاسانە، فویەکی کورتی بەهیزی زۆر خیرا تو
ماردەکەیت که دەتوانی بە هویەو هەوا بگەیهنیتە دەرەو هی سی
یەکان، هەمیشە سی هەول دەدری و گەورەترین خیرایی تو

(تهنگه لهقهسی)

مارده کریت، و هه میشه تو مار کردنی دوخیرایی له پوژیکدا بهگشتی به سهر (له کاتی ههستان له خهوی به یانیان و ئیوارانیش پینش کاتی نوستن) به لām پزیشکه کهت زۆر جار داوات ئی دهکات که ژماره یه کی زۆرتر تو مار بکهیت.

له گهل پلانی چاره سهری ته رکینز کراو له سهر فیچقه کردنی لوتکه دا، تو زیاتر به فیچقه کردنی لوتکه ئازوخه ده کریت به خشته یه که خویندنه وه کانی فیچقه کردنی لوتکه وه هه لسه نگاندانه ی تیدا تو مار ده کریت که پیویسته پیی بکهیت.

ئاستی یه کهم بریتی یه له فیچقه کردنی وه لوتکه یه که پیویسته پیی بکهیت وه هه میشه بریتی یه له ۷۰-۸۰٪ ی ئاستی گونجاو، گهر فیچقه کردنی لوتکه لای تو له سهری وه نرخه وه بوو وه تو پیویستت به پیک کردن چاره سهره کانت نی یه، به لām نه گهر نیمچه کردنی لوتکه لای تو دابهزی له فرخه و بۆماوه ی ۲۴ کات ژمیر وه پیویسته چاره سهره پاریزه ره کانت زیاتر بکهیت هه تا فیچقه کردنی لوتکه بهرز ده بیته وه بۆسهری فیچقه کردنی به مه بهست و له ئاسته دا ده مینیتته وه بۆ ماوه ی ۲ تا ۳ پوژ.

ئاستی دوهم هه میشه له ده ور بهری ۵۰ تا ۶۰٪ ی ئاستی گونجاو ده بیته، وه له ئاسته دا پیویسته کۆمه لی له ژمه کانی ستیرویدی وهرگیراو له ریگهی ده مه وه به کار بهینری.

وه نا په حه تی یه کانی کۆتای بریتی یه له وهی که پیویسته تیايدا دوان هاوکاری پزیشکی بکهیت به خیراترین کات نه گهر کرا له پزیشکه گشتی یه کهت یان له بهشی کت و پری ناوخوی، وه نه م



ئاستە سنورىك له فيچقه كردنى لوتكه له لايەن پزىشكه وه ديارى دهكات.

وه ئەو خشتهيهى كه فيچقه كردنى لوتكهى تيدا تۆمار دهكرىت يان كۆمهلى ستونيكه كه ژماره تۆمار كراوهكانى تيدا دهنوسرى له پوژيكد دوجار وه يان خشتهيهكى هاو شيوه يه به خشتهى بيانى له شويىنى ئاستهكهى تيدا ديارى دهكرىت وه هەندى له نهخۆشهكان ئەم شيوازهى كۆتايه لهخشتهكان بهباشى دهرانن چونكه دهكرى زۆر به ئاسانى جياوازي يهكانى له ئاستى فيچقه كردنى لوتكه دايت بهدى بكرىت.

حالهتى پزىشكى يهكهه/

پلانى تهركيز كراو لهسهر فيچقه كردنى لوتكه

ههتا وليام كورىكى لاسارو دژوارىيت بهتهنها لهوشت نهى كه پهيوهەندى به تەنگەنەفەسى يه وه ههيه و لهوكاته كهههست دهكات پيويسى به دهزگای ههلمژينه وه بهكار نههينى ئەوا ئەمهواى ئى دهكات كه زياتر له قوتابى يه دوا بكهويت، وه لهگهڵ گهيشتنى به قوناغى ناوهندى وبى بوونى ههر نيشانهيهك لهسهر دامردنه وهى تەنگەنەفەسى يهكهى پزىشكه گشتى يهكهى ههولى دا كه پلانىكى چاره ساز بۆ نهخۆشى يهكهى دابنى.

وليام بۆ يهكههين جار برياريدا كه خويندنه وهكانى فيچقه كردنى لوتكه تۆمار بكات له ماله وهو لهكاتى دهركهوتنى له بهيانيا نداو پيش چونه نيو نوستنه وه له ئيواراندا، بهم شيويه پيوهرى

(تەنگە لەقەسى)

فیچقەکردنی لوتکەکەى لەنزیک جیگەکەى دان و باوکی توانی
دەلیابییچت لەوہی کە ئاستەکان لە خشتەکەیدا تۆمار دەکات.

وليام زۆر سەرسام بووکاتى کەدیتی خویندوہکانى
فیچقەکردنەکە تارادەییەک خەریکە لىی و وردەکەوئتەوہ و
لەبەیانیاندا دادەبەزى بۆ ۱۵۰ و لە ئیواراندا بۆ ۲۷۰، بەم شیوہیە
ئەو دەستی کرد بەوہرگرتنى دەرمانە پاریزەرەکانى ھەلمژین
بەزیاتر کردن لە ریک و پیکى وە جیاوازی ئەم فیچقە کردنە زۆر
کەم بایەخ بوو ھەرچۆن خویندەوہکان بەرز بونەوہ بۆ سنوریک
تالە نیوان ۳۰۰ و ۳۵۰ دا و لەم قۆناغەدا سەق مگیر بێت. و لیام
بەیانیان و ئیواران دو ھاوئژەى لە ستیروئیدی ھەلمژین وەردەگرت
و لەبەکار ھێنانى ھەلمژەرى ھەوئنەر بەشیوہیەکی زۆر گەورە
پاشە کشەى کرد.

پاش ئەمە پزیشکە گشتى یەکەى ئامانجیکى بۆ دیاری کرد کە
گەیشتە ۲۵۷ و ئامۆژگارى کرد بە زیاد کردنى دەرمانە
پاریزەرەکانى ئەگەر ئەم ئاستە دابەزى بۆ خواری خۆی لەماوہى
۲۴کات ژمیردا و بەردەوام لە وەرگرتنى ژەمەبە رزەکاندا بوو تا
گەیشتە سەروى ئامانج و لانى کەم بۆ ماوہى سى پوژ لەم
ئاستەداى یەوہ.

پاشان پزیشک سنورى دوہما بووان کە دەگاتە ۱۷۵، و لیام زانى
گەر تۆماوہکانى دابەزى ئەوا پئویستە پەیوہندى بە پزیشکە
گشتى یەکەییەوہ بکات بووہرگرتنى کۆمەلیک لە ژەمەکانى
ستیرۆیدات لە پێگەى دەمەوہ، بەلام لەپراستیدا و لیام لە پێگەى
دەمەوہ پئویستى بە وەرگرتنى ستیرۆیدنى یەو ھەستى بە

(تەنگە نەفەسى)

سودەكانى چارەسەر پارىزەرەكەى كرد بەرپك و پىكى و لەماوہى
سالى دا ھا تودا پەناى برد بۆ زياتر بەكارھىنانى ستىرويداتى
ھەلمژراو تەنھا لەسى بۆنەدا.

پلانى كانى چارەسەر كردنى تەنگە نەفەسى تەركيز كراو لەسەر نیشانەكان

لێرەدا ھەمان بىرو باوەر كاری پى دەكریت كە لەپلانى تەركيز
كراو لەسەر فيچقە كردنى لوتكە دا كاری پى كرا، ئەو نەبى ئەم
جوړە پلانى بەكار دەھینرى بۆ ئاستە دیارى كراوكان لەنیشانەكان
لەبرى گۆرانیەكان لە فيچقە كردنى لوتكەو ك ناگادار كەرەوہیەك بە
پىوێستى گۆرانی چارەسەرەكە.

حالتى پزىشكى دووهم/

پلانى تەركيز كراو

لەسەر نیشانەكان

پىوەرەكانى فيچقەكردنى
لوتكە زۆر سەرەكەوتو
نەبوون لەگەڵ جاكى و
ھەستى يەو نەكروە كەئەم
پىگەيە ھەرزانبارى يەك
زىاترى پىدا بىت دەربارەى
ئەو تەنگە نەفەسى يەى



(تەنگە نەفەسى)

پىۋە دەنالىنى لە چاۋ نىشانەكانى لەگەل ئەۋەى كەۋەرگرتنى
 پىۋەرەكان دەستى كىردۈ بەيىزار كىردنى ئەۋىش لەپىناۋ
 پىزىشكىدا ۋە لە بەختى باشى پىزىشكە گىشتى يەكەى ھەستى
 كىرد بەم كارەۋ پىشنىياري گۋاستنەۋەى كىرد بۇ پلانكىكى تەركىز
 كىراۋ لەسەر نىشانەكان. ۋە بەزىاد كىردنى دەرمانە پارىزەرە
 ھەلمزەرەكانى ئەگەر لە رشۇژىكدا زىاتر لەسى ھاۋىژە لەھەلمزەرە
 ھەۋىنەرەكانى بەكار ھىنا بۇماۋەى دو پۇژى يەك لەدۋاى يەك يان
 لەكاتى دوچار بونى بەپە تايەك يان ئەگەر لە شەۋدا بىداربۈيەۋە بە
 دەست تەنگەنەفەسى يەۋە نالاندى، تەنگە نەفەسى لاي ئەم
 بەشىۋەيەكى زۇر لە بەرچاۋ كەۋتە ژىر كۆتۈرۈلۈۋە ۋە لەكاتىكدا كە
 دەرمانە پارىزەرە ھەلمزەرەكەى زىاد نەكات بۇۋەستانى
 نىشانەكانى ئەۋا لەسەر جاكى پىۋىستە كە سەردانى پىزىشكە
 گىشتى يەكەى بىكات بۇ ھەلسەنگاندنى ھالەتەكەى جگە لەۋە
 ھاكەئەۋ پىش راۋىژ كىردن بەپىزىشك فىچقەكىردنى لوتكەى خۋىنى
 چەند جالىك پىۋاۋە ۋەئەمەش ھاۋكارى پىزىشكى كىردۈ بۇ
 چارەسەر كىردنى ھالەتەكەى زۇر بەۋرىيەۋە.

ھاۋكارى پىپۇرىك

لەزۇرىك لە عىادە پىزىشكى يەكانى ئەمۇدا پەرسىتارىكى
 راھاتۋو لەبۋارى تەنگە نەفەسىدا كاردەكات كە دەتۋانى چارەسەر
 نامۇژگارى دوچاربۋانى تەنگەنەفەسى بىكات.



ھەلېژاردنى پلان

بەشك لە نەخۆشەكان زياتر شياون بۇ پلانى تەركيز كراو لەسەر فيچقە كردنى لوتكەو بەشيكي ديكەيان بۇ پلانىەكانى تەركيز كراو لەسەر نيشانەكان و زۆر يگيشيان ھەلېژاردنى ھەردو پيگەكە وەگيپنەو ە بۇ كۆمەلېك ھۆكار.

زۆر جار دەكرى كەلای ھەندى كەسى ديار تېكەلەيەك لە ھەردو پيگەكە بەكار ھەيئىرى. وە ھەردو پلانىەكە چەند پيئىمونى يەك بۇ پيش گرتن لە كيئشەكان دەگريئەو ەك پەتايان پوبەرو بونەو ەي بونە خۆشەكان وە ئەگەر يەكەمىن نيشانەكانى پەتا لەئو دەرکەوتنە ئەو پيويستە چارەسەرە پاريزەرە ھەلمژەرەكانت لانى كەم بۆماو ەي يەك ھەفتە زياد بکەيت ھەتا نيشانەكان بپەوينەو ە، پاشان دەگەريئەو ە بۇ سەر ژەمە سەرەتا يەەكان، وە ھەندى لەنەخۆشەكان تەنانت بە ستيرويداتى ھەلمژەرى يە بۇ حالەتى يە بۇ حالەتى پەتاو پيويستە لەسەر يان كە دەست بکەن بە بەكار ھيئانى لە لايەن كەمترين ئاماژەو ە بۇ دەست پى كردنى پەتا كەو بۆماو ەي ھەفتە لەسەرى بەردەوام بن تەنانت ئەگەر ئەو تەنگە نەفەسى يە بېتە ھۆى گرفت بۆيان.

ھەر ئەو كاتەش پيويستە لەسەر چارەسەرى پاريزەر بېئننەو ەو پەيوەندى بکەن بە پزىشكى گشتى يانەو ە.



پەرستارانى عيادەكان

عيادەكانى تەنگە نەفەسى لە زۆرىك لە بنكە كانى پزىشكى گشتى دا دامەزراوە كە پزىشكىك يان پەرستيارىكى شارەزا بەرپۆەى دەبات وە ژمارەيەكى زۆر پەرستيار كەم عيادانە دا ھەن كە پراھاتون لە چارەسەر كردنى حالە تەانى تەنگە نەفەسى لە بنكە كانى پراھىنانى دان پيئدانراو، كارى ئەوان لە بەرپۆەى بردنى تەنگە نەفەسىدا زۆر گرنگە و ھاوکارن لە پيش كەش كردنى باشتريخزمەت بۆ نەخۆشى تەنگە نەفەسى لە عيادەكانى پزىشكى گشتى دا وە حالەتە پەوانە كراوەكان بۆ نەخۆشى نەكەم بونەتەو لە لايەن عيادەكانەو بەجۆرى ئەم پزىمە كاردەكات و پەوانە كرانهكان بۆ نەخۆشخانە رشودانى ھەر گرفتىكى ھۆدار لەشويچنى خۆيداىە.

پەرستارىكى پسپۆزىياتر لە پزىشكىك نەخۆشىكى تەنگە نەفەسى بەدى دەكات بەلام ئەو پەرستارە دەزانى كەى پيويست دەكات پزىشك نەخۆشيك ببينى ئەگەر تەندروستى باش نەبوو وە پيويستە تەواوى عيادە پزىشكى يەگشت يەكان ھەولى دامەزrandنى عيادەيەكى تايبەت بە تەنگە نەفەسى بدەن كە پەرست ريكى شارەزاو ليھاتوو لەبوارى تەنگە نەفەسىدا بەرپۆەى ببات.



خالەسەرەكى يەكان

* پلانى پېنموني كىردن دانراوه بۇ ھارېكارى پەرستارو پزېشكان لەسەر دابىن كىردنى باشتىن بەرپۈھ بەرايەتى بۇ تەواۋى نەخۇشانى تەنگەنەفەسى بەبەكار ھېنانى زىجىرە يەك لە پلانى چارەسازەكان.

* يەككە لەو پىگايانەى كە نەخۇشانى تەنگەنەفەسى بەھۈيەۋە دەتوانن زال بن بەسەرىدا برىتى يە لەشارەزا كىردىيان لەپلانىك پوون.

* پلانىەكان تەركىز كراون لەسەر فىچقەكىردنى لوتكە يان لەسەر نىشانەكان.

* زۆرىك لەعيادەكانى پزېشكى گىشتى عىادەيان دانراۋە بۇ بايەخدان بەدو چاربۋانى تەنگەنەفەسى و زۆر جار پەرستىارىكى شارەزاو پىسپۇر بەرپۈھى دەبات بۇ بەرى كىردنى خالەتەكانى تەنگەنەفەسى.



تهنگه نه فەسی لای

به سالاجوان



واسهیری تهنگه نه فەسی
 دهکریت که حاله تیکه
 دوچاری لاوان و به تایبه تی
 منالان ده بیه وه، به لی ئهم
 نه خوشی یه به زوری له
 نیومنالنا بلاوه، ههروه
 نه وهی پیشتر دیمان و له گهل
 به سالاجونی نهو نه خوشانه
 له ته مه ندا، هه ندیکیان
 به دهوام به دهست نیشانه
 ماوه کانه وه ده نالینن و
 هه ندیکی دیکه شیان
 به دهست نیشانه سوکهکان و

لای هه ندیکیان ئهم نیشانه به ته واوی سوک ده بیته لای هه ندی
 نه خوش بویه که مین جار له ته مه نی پیریدا تهنگه نه فەسی
 ده رده که وی و ئهمه ش بیزاری یه کی زور گه وه پیک دینی بویان وه
 زور یک پییان وایه که ئهم نه خوشانه زیاتر له کهسانی دکه دوچاری
 تهنگه نه فەسی سامناک ده بن بویه پیویستیان به خواردنی
 ستیویداتی دهح هیه، وه پیی ده چیته که بۆ نهکان که متر لای
 پیرهکان بلاو بینه وه.



ئەم بۇ چۈنەنە تارادەيەك راستن بەلام گرىگ ئەۋەيە كە ھەست
بەۋە بگەين كە ھەمىشە دەست تېۋە ردانىكى گەۋرە لە
شىۋازەكانى تەنگەنەفەسيدا ھەيە لە تەۋاۋى خەۋنە جياۋازەكاندا،
ۋە گەلەك ۋەرگرتن لە جارىكى دىكەئەۋەيەكە پىۋىستە ھەلەسە
نگاندنى ھالى ھەرنەخۇشەك ۋەك تاكىچكى سەربەخۇ بگرىت.

دەرگەۋتنى دۋاگەۋتە

تەنگەنەفەسى بەزۋرى لەنيۋ چىنى منالان ۋلاۋان دابلاۋ دەيىتەۋە
بەلام دەرگى كە بىنيىتەۋە دەيان دەست پى بگات لەديۋارى
ساتەكانى ژياندا.

نیشانەكان

ئەۋ نیشانەيەي كە لاي نەخۇشى بەسالا چۈۋ دەرەكەۋىت ھەمان
نیشانەي ھاۋشىۋە يە لاي ئەۋ نەخۇشەي كە كەمترين تەمەنى
ھەيە.

جگەلە گىرانى ھەناسە بەتايىبەتى لەكاتى ماندو بوندا زۆر بلاۋ و
ئەمەش دەگەرپىتەۋە بۇ زۆرىك لە ھالەكان بۇ ئەۋەي كەكەسانى
سەرۋ ۶۰ سال لەتەمەن لەتەمەنياندا جگە رەيان كىشاۋە ۋ ئەمەش
گىراي لە بۇرى يەكانى ھەناسەدانىان جى ھىشتۋە كە شايستەي
ھەلگەرەنەۋە نى يە لاي ھەندى كەس.

ۋە دەرگى گرفت رۋبدات كاتى كەنەخۇشىكى بەسالاچۈۋ سكالالا
لەدەست گەارۋيەك لەسنگيدا لەكاتى ماندو بوون، ۋە بەسەرەنج دان
بۇ بوۋنى نەخۇشى يەكانى دلى بەربلاۋ لەم تەمەنەدا ۋ بۇ نازارى
دل دەرگى كە ھۆكارەكە ھەر نیشانەكە خۇي بىت، ھەندى جار

(تهنگه نهفهسی)

دواکهوتن له دیاری کردنی هه‌ریه‌ک له دل ئیشه و تهنگه نهفه‌سیدا پرووده‌دات.

لیکۆلینه‌وه له نیشانه‌کان زۆر جار گیرانی هه‌ناسه‌لای به‌سالآ جوان به‌هۆی نه‌خۆشی یه‌کانی دله‌وه سه‌رچاوه ده‌گری له به‌ر ئه‌وه پێویسته لیکۆلینه‌وه له نیشانه‌کان بکری‌ت وه له حاله‌تی تۆم پێوه‌ره‌کانی فیچه کردنی لوتکه‌ده رکه‌وت له‌وه‌ی که له راستیدا ئه‌و به‌ده‌ست تهنگه‌نه‌فه‌سی دواکه‌وتوه وه دهن‌ا لێنی وه دهرمانی هه‌لم‌ژینی دژ ته‌نی تهنگه نه‌فه‌سی ته‌واوی نیشانه‌کانی دهرخست.



حاله‌تی پزیشکی
یه‌که‌م/

ئه‌و تهنگه نه‌فه‌سی
یه‌ی که له پیریدا
پرووده‌دات تۆم
له‌ته‌مه‌نی ۸۲ سالی‌دا
یه‌و سه‌ردانی پزیشکی
کردو سکا‌لای له
نۆبه‌کانی گیرانی
هه‌ناسه کرد که

له‌ماوه‌ی ۶ مانگی پێش‌ودا لێی پرویداوه، ئه‌م نۆیانه هه‌ندی جار که کاتی ماندو بون و هه‌ندی جار بی‌هۆ‌پرووده‌دن ئه‌و هه‌ستی به‌هیچ ناله نالیک نه‌کردوه به‌لام دان به‌وه دا دهنی که‌هه‌ست به‌گه‌مارۆ یان

(تەنگە نەفەسى)

گىران دەكات لە سنگىدا بەتايىبەتى لەكاتى پودانى گىرانى
 ھەناسەى لەكاتى ماندو بوندا.

يەكەمىن قايل بوونى پزىشكە گشتى يەكەى لە راستىدا ئەو بوو
 كە ئەم نىشانانە لەكەسىك لەو تەمەنەدا بەھۆى بوونى نەخۆشى
 يەك لەدل سەرچاوە دەگرى بەلام ئەو سەرەى كەپى دابۇ ئازارى
 دللى ھىچ ئەنجامىكى نەبوو، تۆم پەوانەى نەخۆشخانە كرا و
 دەيوست دلنىايىت لەوہى كە ئەم حالەتەى تەنگەنەفەسى دواكەو
 توى يە، وە تارادەيەك متمانەى بەوہش ھەبوو كە ئەم دەست نىشان
 كردنە ئەگەرئىكى زۆر دورە بەلام پزىشكى راويژى سەرى سوپماو
 خوشحال بوو كاتى بۆى دەرکەوت كە خويندەوہ كانى
 فيچقەكردنى لوتكە كە ئەونەخۆشە بەردەوام بوو لەسەر تۆمار
 كردنى گۆرانكارى يەكى نمونەى تىدايە كە لە تەنگەنەفەسىدا دەر
 دەكەوئى، وە دەرمانە دژە تەنەكان كە بۆئەو تەنگەنەفەسى يەى
 ديارى كرابوون بونەمايەى بەش كردنى نىشانەكان ھەتا رادەيەكى
 دوور.

وہكاتى كە نەخۆشەكە زانى دوچارى تەنگەنەفەسى بووہ
 كاردانەوہيەكى زۆر بەبايەخى ھەبوو چونكە بە توپەيى يەوہ
 پوبەپوى ھەوا ئە كە بويەوہ.

بۆچى من؟ لە ژياندا جگەرەم نەكىشاوہ و بايەخم بەخۆم داوہ،
 ھىچ كام لە خيزانەكەم پيشتر دوچارى تەنگەنەفەسى نەبوون،
 بۆچى من؟

ئەو كەمىك ھيور بويە وە كاتى پزىشكەكە ھەمو ئەوانەى بۆ باس
 كرد كە پەيوەندى بەبارى ژيانى ئەوہ وەيەو دلنىايى كرد، پاشان



تہندروستی تارادہیک پوی له باشی کرد به هوئی نه وهی که هه مو
پوژی دو هاویژه له ستیرویدی هه لمژهری به کار دهینا، نه وه تا
نه مړو ده توانی وه کاران کار له باخچه کهیدا بکات نه وه نه بی که
پیویستی به به کار هیئانی هه لمژهره حه وینه ره که ی هه یه.

چاره سهر چی یه؟

هه روه ها لیژده چاره سهری تهنگه نه فہسی لای به سالانچوان له سهر
خوی ده مینیتته وه نه شوینی هه مان نه پلانانه ده که وی که
که سیک له بچوکترین ته مه نیدا شوینی ده که ویته، وه نه گهر
هه رگرفتی سهر هه لدا نه و هه میشه له به کار هیئانی ده زگاکانی
هه لمژیندا سهر هه لده دات له بهر نه وه ی ه نه وه ده سته دوچار بوانه
به سوتانه وهی جونگه کان و ژواری یه کی گه وره له پژی می
(روتاکاب ROTCAP) یان نازاری له ده سته کانیا نه وه ده نالینن
بتوانن هاویژه به کار بهینن.

چهند پارچه یه کی زیاده هه ن که ریگه به دوچار بوان ده دن که
هاویژه به کار بهینن له وانه HALWRAID که هه ریگه له
(ALLEN و HANDRYS) دروستیان کردوه و له
دهرمانخانه کانداهست ده که ون به لام فراوان که ره قه باره گه وره کان
له زور کاتدا گرفت ده سازینن و له پراستیدا پیویسته ئامیری
هه لمژین له سهر پیوه ری نه خوش جیا بکریته وه.

له گهل به سالانچونی مړو قدا زور بهی گرفته کان به خواردنی کومه له
حب و ژهمیکی هه مه جوړو چهندين دهرمانی دیکه بو حالته کان

(تەنگە نەقەسى)

كۆتاييان پىي دىي كە ئەمەش دەبىتتە ھۆى شلە ژانى نەخۆشەكە،
لەبەر ئەوۋە ئەركى پزىشكەكانە كە، ژىمى چارەسەر لەسەر
ئاسانتىن شىۋاز بەيلىنەوۋە، وە زۆر پىۋىستە كە قوربانى
بەچارەسەرى نمونەيى بدن بۇدلىنبايون لەوۋى كەنەخۆش زۆر
بەبايەخەوۋە چارەسەرەكانى وەردەگرىت.

كارىگەرى پەلاوۋەكە يەكان بەھەر شىۋەيەك لە شىۋەكانى
چارەسەر زىاتر بلاۋە لەنىۋ نەخۆشە بەسال چوۋەكاندا و لاي
ئەوانەش كە دوچار بە تەنگەنەقەسى مەترسىدار بوونەتەوۋە. وە
دەكرىت كە كارىگەرە لاوۋەكى يەكانى ستىرۆيداتى وەرگىراو لە
پىگەى دەمەوۋە زۆر بەشىۋەيەكى بېندە وەرگىرابىي بەتايبەتى
جولانى ئىسك و چاك نەبونەوۋەى برىنەكان بەشىۋەيەكى دروست
ھەرۋەھا پەنگە ئەم گۆپانى پىشە لاي ئەو نەخۆشانەش دەرکەوۋى
كە ژەمىكى گەورە لە ستىرۆيداتى ھەلژاۋ(زىاتر لە ۱۵۰۰
مىكروگرام لە پۇژىكىدا) بەلانى كەمەوۋە دەرەكەوۋى.

داھاتو چاۋەپوان كراۋكامەيە؟

ئەو تەنگە نەقەسى يەى كە لە تەمەنى پىرىدا دەست پىي دەكات
ھەمىشە ئارەۋىتەوۋە و نەخۆش بەھاۋرپىي يەكى نەخۋازراۋى
لەقەلەم دەدات بە دىرژايى تەمەنى بەلام كۆمەلە نىشانەيەك ھەن كە
بەپىي پىۋىست گەورە نابن و پىگە بەچارەسەرى شىۋاۋ دەدەن كە
بەشىۋەيەكى باش بچەسپىي بەسەر نەخۆشى يەكە كان و زال بىت
و بەسەر ئەو نىشانانە دا بە جۆرىك چالاك.

(تەنگە نەفەسى)

ھاۋكەسىڭ كۆمەلە پىۋىستى و ئامانجىكى ھەيە ھەندىك ئامانجى
ئەۋەيە كە تەنھا بتوانى كەمىك لە باخچەكەيدا كار بكات. ئەمەش
كارىكە پىڭگريان دەكات لەۋەى كە پىشتىر پىيى ھەستاون بەھۋى
چارەسەر نەكرانى ئەۋ تەنگە نەفەسى يەى كە پىچوھى دەنالىنن ۋە
ھەندى كەس ئارەزۋى ئەۋە دەكەن لەلىرەۋ لەۋى پىياسەى خۇيان
بكەن و پىۋىستى يەكانيان خۇيان بىكپن و بپۇن بۇ گازىنۋىيەك يان
بۇلاى ھاۋپى كانيان ۋە سەر كەۋتن بەنىسبەت ئەۋ كەسانەۋە بە
دېھىننى ئامانجە تايىبەتەكانىيەۋە پىۋىست ناكات كە زىادەرەۋى
لە ژەح دەرمانە ھەلمۇراۋەكاندا بىكرىچت بۇ زىاترو زىاتر ھەۋلەدان
بۇ بەۋ كىيىنى چاكسازى يەك كە نەخۇش نەيەۋى ۋەيان
بەشىۋەيەكى واقىى تواناى دەستەبەر كردىيانى نەيىت.

ھەرۋەك پىشتىر باسما نىۋە كرد، پىژەى مرقۇق كەبەھۋى تەنگە
نەفەسى يەۋە سەرچاۋەى گرتۋە لەۋەۋى ۵-۱۰ سالى ئەم دوايى
يەدا پرى لەزىاد بوون كردۋە بەلام ھۋى ئەم بەرز بوئەۋە يە
تائىستا ھەر ناديارە و پىم وايە كە ھۋى مردى ئەۋ كەسانەش لە
رابدودا گەلتى ۋەتەۋە بۇ سوتانەۋەى بورى يەكان (ھەندى) لە
مردنەكانى ئەمرۇكە بەھۋى تەنگەنەفەسى پەۋەيەزىاتر
لەسوتانەۋەى جۇرى يە درىژخايەنە كانەۋە سەرچاۋە دەگرى)
لەبەر ئەۋە پىۋىستە لە ھەۋلەكانماندا ئاسانكارى بكەين بۇ پىڭرى
كردن لە پودانى مردن بەھۋى تەنگە نەفەسى كاتى دەيىتە ھۋى
ھەر گرقتىك و ئەمەش لە ھەر تەمەنىكدا يىت.



وہ پیویستہ کہ بہ شیوہیہ کی ٹییمابی ہہنگاو بہرہو داہاتویہ کی
چاوہ پوان کراو ہہ لہ بگرین بۆ ئہو نہ خوشانہ ی لہ پیریدا
تہنگہ نەفەسیان ہہیہ، چارہ سہری چالاک ہیچ مہترسی یہک
ناشاریتہ وہ۔

خالہ سہرہ کی یہکان

* دہکری کہ تہنگہ نەفەسی لہ تہمہنی پیریدا دہربکہویت و ئہم
نہ خوشانہ ش زیاتر دوچاری گیرای ہہناسہ دہبن بہ تایبہ تی لہکات
ماندو بوندا۔

* زۆر دژوارہ لہ جیاوازی لہ نیوان دلہ ئیشہ و تہنگہ نەفەسیدا
بکریٹ لای بہ سالآچوان۔

* کاریگہری لاوہ کی بۆ چارہ سہری تہنگہ نەفەسی لای
بہ سالآچوان زیاتر بہر بلآوہ۔

* لہگہل نہ بونی ئہگہری پھوینہ وہی تہنگہ نەفەسی دا، نہ خوشہ
بہ سالآ چوہکان دہتوانن چیر لہ کۆنترۆل کردنی چالاک نیشانہکان
بہ بہکارہینانی چارہ سہری گونجاو نہ خشہ بۆ داریژراو و ہربگرین بۆ
راپہر شاندن پیویستی یہ تایبہ تیہکانیان۔



شيۋە تايىبەتى يەكەنى تەنگە نەفەسى

لەزۋىرەيى خالە تەكەندە ھۆي تەنگە نەفەسى نادىارە بەلام
بە خالە تەكەنى دىكە دا ھاندەر بۆنىكى دىارى نۆبەكەنى
تەنگە نەفەسى دەيىت.

ۋە شيۋە تايىبە تەكەنى دىكەي تەنگە نەفەسى تەنگە نەفەسى لاۋازى
ۋ ئەۋ تەنگە نەفەسى يەيەكە لە خەسەسىيەتى ئىسپىرىنەۋە
سەرچاۋە دەگرى ۋ تەنگە نەفەسى شەۋە.



ناسىنى جوان بۈەكان

گەر پىك دا بوۋكە
تەنگە نەفەسى لاي تۆ بەھۆي
بۆنىكى دىارى كراۋە
ۋە سەرچاۋەي گرتتەۋە ۋەك
پىشيلە ۋ سەگ، ئەۋا دەتۋانى
بۆ دۇنيا بوون تاقىكار يەكە
تايىبەت بۆ خۆت ئەنجام
بدەيت.

تەنگە نەفەسى بۆ نەخۆشى

تەنگە نەفەسى

ئەگەر بۇنىڭكى خۇشت
يان زىاتر ناسى وەك
ھۆكارىكى گىرنگ بۇ
ھۆيەكانى تەنگە نەفەسى و
ئەمەش بە پەناردن بۇ
تۆمارو پزىشكى يەكەت،
ئەوا زۆر جار پىۋىست
دەكات كە تاقىكارى
پزىشكى ئەنجام بەدەيت بۇ
دۇنيا بوون لە وكارەو
دىيارى كردنى بۇون



چىڭ لىۋەۋە



ئەلەمەتە



سەمەن
ئەلەمەتە



ئەلەمەتە



ئەلەمەتە

لېھاتوھەكان و تاشىكارى سادە و ئەمەش ئەنجام دانى نىوكات
ژمىر زىاتر ناخايەنى.

كۆمەللە دۆلۈپەيەك (قگرە) لە شىكارى مادە جياوازەكان لەسەر بال
دادە فرىت و بەھۆيەو كارىگەرى بۇن لېھاتوھەكان دەناسرىت
بۇنمۇنە خوركى تەپ و تۆزى مالىەو، دەرکەوتنى گژو گياو دارو
دەرخت و كرىشى پشیلە... ھتد) پاشان بەھۆى سەرى وەرزى
بچوكەو پىستە كە كون دەرگىت و بەنەرمى لە شوپىنى
ھەردۆلۈپەيەكدا ھەتا پىگە بەو مادەيە بدات كە بپرواتە ژىر
پىستەكەو پاش ۱۵ خولەك رەنگەكارلىكىكى كاتى پووبدات، وەك
چەندروبەرىك بچوك لە زىكەى نوسەنەكى و ھەمىشە دەبىيە ھۆى
خوران، پياچەقانى ئەم دەرزى يە تاى وەيەك پىر نازارنى يە، تەنھا



ناوزپانىكى بچوكە بەلام پەنگە ئەم خورانه كارىكاتە سەر ئەحساب و نيو كات ژميرىك بخايەنى.

وہ دہکری کہ قہبارہی ھەمو کارىگەرى يەك بۇ ھەرشتيك ببورىت کہ بۆنى خوشى ليۋە ديت، ئەمەش يىرۆكەيەك تەنھا دەربارہی ئەو نادات بەدستەوہکە دەبيە ھۆى ئەو بۆنە بەلکو يىرۆكەيەك دەربارہی ئەو بۆنەش دەدات بەدستەوہ کہ لەھەموو بۇ نخوشى يەك ديتە کايەوہ، ئەمەش ھەندى جار بەکەك ديت لە چارەسەر کرانى حالەتى تەنگەنەفەسى لەبەر ئەوہى کہ دہکری پينمايت بکات بۇ ھاندەرانەى کہ پيويستە لەياديان بکەيت ھەروہا دہکری کہ چەند شتيكى دیکە بناسين کہ لە کۆتايدا دەرەدکەوى کہ زۆر گرنگ نى يە.

مەترسى يەکان لەوہدا پەنھان دەبن کہ کارىگەرى يەکان بچوکن و زۆر گرنگ نابن و نەخوشەکان ليکۆلینەوہى ناپيويست وەرەدەگرن وە ھەندى نەخوشم نيشان وداوہ کہ شوين پاريزى و ژوارو ناپيويست کەوتون ئوان تەركيز لەسەر تاقىکارى ئىيمابى و لاوازى پيش دەگەن و بارى تەندروستيان بەھيچ شيۋەيەك باش نەبووہ بەلام کارەکان ھەميشە بەم شيۋەيە نابن، ھەمو کەسى تاکيکى سەر بەخۆيەو پيويستە بە تەنھاش بانگى پيويستى يەکانى کریت.



وامالینی ھەست پى کردن

تەنگە نەفەسى

گەر سەلماندىت كە تۆ بەدەست بۇن لېئا تنىكى ديارى كراوۋە دە نالېنى ۋەك (كېشىشى پشيلەۋ كەرويشك) ۋە ئەگەر تۆنە تتوانى قوربانى بەدەيت بەدەست لىدانى ئەم گياندارانەۋ پېژىمى چارەسەرە بەخوۋەكانت لەدەست و نەتتوانى بەشىۋەيەكى چالاک زال بيت بەسەر تەنگەنەفەسىداۋە كاتە دەكرى كە رامالېنى ھەست پىي كىردن بەچاۋىكى دروستەۋە سەيرى بكرىت، ۋە پىۋىست ناكات ئەم كارە لەبنكەيەكى تايبەتى و بۇن لېھاتنى و لەھەمو جارىكى تەۋاو بكرىت ۋەكاتى كە كارە كەپەيۋەست دەبىتتەدو چاۋ بوانى تەنگەنەفەسى يەۋە پىۋىستە ئەم كارە لەنەخۇشخانە ئەنجام بدىت لەبەر ئەۋەى چەندنمونەيەكى زۆر ھەن بۇ كارىكەرى يەكانى سامناك دژى كارى لى مالېنى ھەست كىردن كەتيايدا تۆبەكانى تەنگەنەفەسى پويىداۋە پىۋىست بوۋە نەخۇش پەۋانەى خەستەخانە بكرىت ھەندىكىشىيان بونە ھۆى مردن و بەنيسبەت تاي پارىزەرە (hayfever) بەتەنھا.

مەترسى يەكان زۆر كەمن بەلام لەۋەى كە پەيۋەستە بەتەنگەنەفەسى يەۋە پىۋىستە تارادەيەكى درو وريايى لىۋە بكرىت.

ۋە ئەم كارەش لىدانى زنجىرە دەرزى يەك دەگرىۋە بە پېژەيەكى بچوك لەۋ مادەيەى كە دەيىنە ھۆى بۇن خوشى بۆتۆ، ئەمە ھەمىشە لەژىر پىستەۋە دەرشوات و ئەم پېژە زۆر زۆر كەمانە لەسەرەتاۋە بەكاردىن و پاشان زۆر لەكېرىن لەھەفتەيەكەۋە تاكۇتايە بۇ قوربانىدان بەھەركارىگەرى يەكى بۇن خوشى سامناك، ۋە ھەندى بەرنامەى كاتى ھەن كە بەپىيى ئەمە كۆمەلى دەرزى ۋەردەگرى

(تەلگە لەفەسى)

پیش ئەوەی که ئەم کۆمەڵە ژەمانە بەتەواوی وا بنرین، وه دانانی ئەم پەوگزامە کاتی یانە دەگەرپیتەوه بۆ ئەو بنگانەى که چارەسەرەکانی تێدا دەکریت و پاشان بۆ پیویستی یەکانی خۆت.

هەندى جار کاریگەری کاتی بچوک ڕو دەدات (سوربونهوهی پیست له شوینی دەرزی یەکه‌دا) بەلام بەخیرایی هەمان ڕۆژ هیور دەبی‌هوه، وه پاش تەواو بوونی چەند ژەمیك، دەکرى که بۆ ماوه‌یه‌کی چەند کاتیکی جیاواز کۆمەڵە ژەمیچک بەرێزت بدریى گەر هەستت کرد که



ڕامالینی ئەو هەست پی کردنه سەرکه‌وتوه.

لەبەریتانیا بەدەگمەن
رشامالینی هەست کردن
بەتەنگەنەفەسى ڕوودەدات
ئەویش بەهۆی ترسان
لەو کارلیکه‌ برێدانه‌وه،
بەلام لەبەر ئەوەی زۆریك
لەپزیشکەکان پێیان

وایه‌که ئەم چارەسەرە ئەنجام نابیت، گەر ئارەزوت کرد له دوانی زیاتر لەسەر ئەوەی که ئەم چارەسەرە سودمەنده یان نا (پەنگە لای هەندى نەخۆشەکان ئەنجام هەبیت) ئەوا داوا لەپزیشکە گشتی یەکه‌ت بکه که پەوانەى بنگەیه‌کت بکات که شارەزایی یەکی تەواوی لەم بواره‌دا هەبیت، وه دەتوانی شوینی خۆت لەو بنگە پسپۆرانه له دامەزراوه نیشتمانیەکانی بۆن خۆش یه‌وه بەدەست بهینی.



پامالینی ھەست پى کردنى ئەو كەسانەى كەلەبۆن خوۆشى

دەنالىنى

گەر تۆ بەتوانانیت لە قوربانى دان بە دەست لىدانى بۆن لىوھ
ھاتنىكى ديارى وەك (گياندارە خىزانى يەمالى يەكان) پامالینی
ھەست پى کردن لەھەندى حالەتى دەگەمەندا دەبیئت بەشتىكى
بوو.

پامالینی ھەست پى کردن

زۆر بەدەگمەن پامالینی ھەست پى کردن بەرى دەگریت وە ئەگەر
کرا ئەوا کۆمەلە دەرزى يەك دەگریتەو كە زۆر بەكەمى لە بۆن لىوھ
ھاتنى پىستەوھ لىدە دریت و پاشان ئەم پىژەيە بەرز دەگریتەوھ
وہبۆ ماوھى چەند ھەفتەيەك ھەتا نەخۆش بتوانى بەرگەى ئەو بۆن
لىوھ ھاتنە بگریت.

تەنگەنەفەسى لاواز

شیوھيەكى نامۆى تەنگەنەفەسى يە، نەخۆش تيايدا بەدەست
خۆرەى مەتر سیدارو کتوپرى يەوھ دەنالىنى، ھەندى جار لەگەل
زال بوونى ناشکرای باش بەسەر حالەتەكەدا، ھەندى
لەنەخۆشەكان چەند نۆرەيەك لەپشت ئەم تەنگەنەفەسى يەوھ بەدى
دەكەن و زۆر دژوارە كە پزىشك و نەخۆش بتوانن رشۆژانە زال بن
بەسەريداو ئەم نەخۆشانەش بەشى! نوھى دويارە بونەوھ پەوانەى

(تەنگە نەفەسى)

نەخۇشخانىە دەكرىن بە شى، يەكى زۆر مەترسىدار بەھۆى ئەو
تەنگە نەفەسى يەو پو بە پوى مردن دەبتەو.

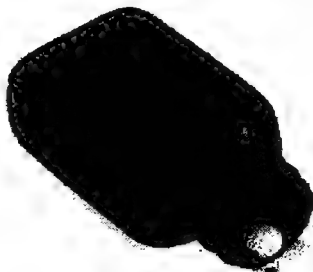
وھپى دەچىت بۇنخۇشى زۆر ديار لای ئەو نەخۇشانە و ھەندى
جار نۆبەكانيان بىت لە ھەلمژىنى يان خواردنى شتى كە بۇ ئەوان
بىتە ھۆى ئەو بۇنە وە زۆرىچك لەوانەى كە دەبنە ھۆى ئەم جۆرە
تەنگە نەفەسى يە دەبنە ھۆى قشارىك لەسەر نەخۇش و
خیزانەكانيان پىكە و موى دەژىت ھۆكارە دەرو نىيەكان لىرەدا زۆر
گرنگ بن بەلام ئەگەر تەنگە نەفەسى يەكە بىتە ھۆى شلەژانى
دەرونى يان كارەكە بەپىچەوانە دەبىت ئەوا ئەم گىرقتە جىگای گىفتو
گۆلى كردنە.

چارەسەرى ئەم جۆرە تەنگە نەفەسى يە ھىندە دژوارە پىويستە
نەخۇشەكان بەدوى ئەو پىسپۆرانە دا بچن كە تايبەتن
بەنەخۇشەكانى سنگ و بايەخ بەشىوہكانى تەنگە نەفەسى
پرندەدەن.

ئەو تەنگە نەفەسى يەى كە چارە سەر ھەساسىيەتى ئىسپرىنەوہ

دەگرى

ھەساسىيەتى ئىسپرىن بەپىچەى ۵۰ لای ئەو نەخۇشانە دا
دەردەكەوئى كە
تەنگە نەفەسىيان پى
گەيشتوہ، بەلام زۆر
دەگمەنە لای منالان، وە
لەزۆر ھالەتدا ئەم



((تەنگە نەفەسى))

نەخۇشسانە ئەنجامىكى خراپىيان لە تاقكارى پىستىدا دەست دەكەوى بەمەبەستى گەرشان بەدوای ئەو شتانەى بۆنى خۇشيان لىوہ دى و دەنالىنن لەنەخۇشەكانى لوت polyps كە ھەمىشە بە شى، ەى دۇبارە بونەوہ دەگەرپتەوہ وە ئەگەر تۆ لەو نەخۇشخانەى پىويستە خۆت لە تەداوى ئەو دەرمانانە دۇربكەويتەوہ كە مادەى ئىسپىرىنى تىدايە بە تا يىبەتى لە كۆمەلى دەرمانى بەر فراوانى سوتانەوہى جونگەكانى وەك ئىبۇ پروڤىن و دىلۇمناك واندۇ مېتاسىن، وە ئەگەر دلىيانە بووى لەوہى كە دەرمانىكى دىارى كراو كار لەو تەنگەنەفەسى يەت دەكات كە پىوہى دەنالىنى ئەوا پرسىار لە پزىشكەگشتى يەكەت يان دەرمانسازىك بكە، وە دەكرى كە نەخۇشانى تەنگەنەفەسى ھەست پى كەر بەئىسپىرىن بەھوى ئەنجامى خواردنى دەرمانىك كە ھىكەتەى ئىسپىرىنى تىدابی بەبى زانىارى خۇيان، بمرن ھەروہا چارەسەرەكان ھەمىشە لەسەر قوربانىدان بەئىسپىرىن دەسازىن، بەلام دەكرى كاربۇ رامالىنى ھست پى كردنە كەبە شىوہ يەكى سەر ئەو تو ئەنجام بدرىت و ئەمەش تەنھا لە بنكە تايبەتەكاندا دستەبەر دەبىت وە رامالىنى ھەست پى كردنى ئەم جۆرە تەنگە نەفەسى يە بەكارھىنانى ژەمى سوكى ئىسپىرىن ى ماوہرگىراو لە رىگەى دەمەوہ لەگەل چاو دىرى نەخۇشدا دەكرىت كە زۆر بەى نەخۇشخانە كاندا و لەگەل تاقىكارى ھەناسەدانى دۇبارە لەماوہى چەند كات ژمىرىكدا پاش ھەر ژەمىك ئەگەر چى ئەم كارە سەرەتادا درىژ خايەنە بەلام بەنيسبەت ھەندى كەسەوہ شايستەى بايەخ پىدانە.



لېكۆلنەۋە لە پېكھاتەكان

ئەگەر تۆ ھەسەسەت بە ئىسپىرىن ۋەرگرتنى ھەردەرمىنى
پىزىشكەكەت يان دەرمان سازەكەت دۇنيا بىكەرەۋە.



تەنگە نەفەسى شەۋانە

زۆرىك تەنگە نەفەسى شەۋانە
بە جۆرىكى تايىبەتى لەم
نەخۇشى يەدا دەبىچت، ۋە
راسىتى يەكەى ئەمەيە
كەھەستەۋە و بىدار بونەۋە
شەۋ بىھەۋى دوچار بون
بەتەنگە نەفەسى بىردىتى يە لەۋ

ۋەلالەتەى كە زالبون بەسەر تەنگە نەفەسىدا ۋەك ھەموان باشى
يەۋ ئەمەش دەچەسىپىت بەسەر

ھەر نەخۇشىكدا كە بەدەست ھەر جۆرە تەنگە نەفەسى يەكەۋە
بنالىنى ۋە زۆر جار چارەسەرى گونجاۋ زال دەبىت بەسەر
سەرگىرتە كەدا بەلام زالبون بەسەر تەنگە نەفەسىدا لاي ھەندى
نەخۇش كاريكى دژۋارە.

لاى ئەم نەخۇشانە لە ھۆكارەكانى حالەتى كاريگەر ۋەك
ھەلەكشانى ترشە لۆكى يە ۱ شەۋ ترشە لۆكى گەدە دەگەرپىتەۋە بۆ
سنگ و دەبىتە مايەى سەرگەردانى ۋە شەم ھۆكارانە پىۋىستى
بەچارەسەرى تايىبەت ھەيە ۋە زۆر جار ھەندى دەرمىنى ۋەك



تیوفیلینات و فراوان کەران بۆری یەکان بۆماویەکی دورو درێژ
کاریگەر و چالاک دەبن لەسەر زāl بوون بەسەر نیشانەکانی
تەنگەنەفەسی شەودا.

تەنگەنەفەسی شەوانە

زۆریك لە دوچار بوانی تەنگەنەفەسی لە شەودا بەدەست
نیشانەکانیەوه دەنا لیّن ئەمەش مانای وایە کە ئەوان ناتوانن
بەباشی زāl بن.
بەسەر ئەم حالەتەیاندا.

خالە سەرەکی یەکان

* مەینەتی یەکان لە بۆنی خۆش دەبنە ھۆی پێویست بوونی
تاقیکاری یەچەسپاوەکان بۆ دیاری کردنی ئەو شتانە ی بۆنی
خۆشیان لیّوہ دیت.
* پامالینی ھەست پێ کردن لای دوچار بوانی تەنگەنەفەسی
دەکری مەترسیدار بیّت و پێویستە لە نەخۆشخانە بی کاری
بۆنە کریّت.

(تەنگە نەفەسى)

* پىۋىستە پىزىشكانى پىسپۇر لەسنگ و بايەخدەران
 بەشىۋەكانى تەنگەنەفەسى زۇر بىرنە كارى بەرپۇە بىردن و
 چارەسەرى دۇچار بوانى تەنگەنەفەسى لاواز بەرپۇە بەرن.
 * پىۋىستە دۇچار بوانى تەنگەنەفەسى ھەساس بەئىسپىرىن
 قۇربانى بەتەواۋى ئەو دەرمانانە بىدن كە لەو ماۋىيە پىك
 ھاتو ، سەردانى پىزىشكەكەت يان دەرمان سازى بىكە
 گەردلنىانە بوۋى لە پىكەينەرەكانى دەرمانەكەت.
 * تەنگەنەفەسى ئەو ئامازە بەۋە دەكات كە تەنگەنەفەسى
 بەشىۋەيەكى باشت ناكەۋىيە ژىر كۆنترۇلەۋە.

تەنگەنەفەسى پىشەيى

ئەو تەنگە نەفەسى يەى كە لەناكامى
 رۇبەرۇ بونەۋەت بەماۋە يەك يان چەند
 ماۋەيەك پەرەدەستىنى لە شوئىنى
 كارەكەت ئەۋا بەتەنگە نەفەسى
 پىشەيى دادەنرىت، رۇبەرۇ بونەۋە بۇ
 ئەم ماۋانە ۋەك ھاندەرىكە بۇ
 تەنگەنەفەسى بەجۇرىكى ئەۋ ماۋەيە
 ھەست كىردنى نەخۇشە تارادەيەكى
 دۇر كە دەبىتە ھۆى كارلىكى دىكە





لەھەر پوبەرو بونەوہیەکی تردا.

وہ لەلایەکی ییکەوہ ئەو مادەییە وەك ھاندەرێك كاری خۆی دەكات
و چەند نۆبەییەك بە تەنگەنەفەسی لای دوچاربوان پودەدات، كەوہك
پیویست دەرئەكەوتوہو لە ئەحوا ئاكامی پوبەرو بونەوہ بوہ بۆ ئەم
مادەییە.

مەترسی یەپیشە یی یەگان

ئەو كارەى كەھەمیشە دوچار بونی بەردەوامی دەوێت بۆ تەپ و
تۆزیان بۆنیكى لیھاتوی دیکە ڕەنگە بیټە مایەى تەنگەنەفەسى لای
ئەو كەسانەى ئامادەیی یەکیان تێدایە بە دوچاربون پیى وە زۆر
ئەستەمە كە خۆت لەو بۆنانە بیاریزی یان ناچار دەبیست كە
كارەكەت بگۆریت.



الأسباب الشائعة للزئبق المهني

يظهر في هذا الجدول بعض من أكثر أسباب الزئبق المهني انتشاراً مع المهنة التي تصادف فيها على الأرجح كل من هذه المواد.

| المهنة | الأسباب/المواد |
|--|-------------------------------|
| عمال الدهان والورنيش وبعض عمال البلاستيك | إيزوسيانات Isocyanates |
| عمال اللحام | رائحة الفلورينية Colophony |
| العلماء في المختبرات ومرتبو الحيوانات. | بول الحيوانات |
| المهنة التي تستعمل فيها المواد الاصلية/الورنيش | رائحة الايبوكسي |
| عمال الأفران والعاملون في تحضير الطعام وتقديمه | الطحين |
| الذباغة، الطلاء الكهربائي. | الكروم |
| إنتاج المستنقعات، تكنولوجيا الأدوية/ المواد الغذائية | الأمزيات |
| العاملون في المناشر، النجارون | غبار الأخشاب القاسية |
| الطلاء الكهربائي | النيكل |
| صناعة الأصبغة | الأصبغة |
| صناعة الأدوية | المضادات الحيوية |
| المزارعون | سوس الحبوب |



ھۆکارەکان

لېرەدا ۲۰۰ ھۆكارى زانراو ھەن بۇ تەنگەنەفەسى پىشەيى، ھەندىكىان ناويارك و ھەندىكى دىكەيان لە جوړه زور ئاساي يەكانى كارن، ھەروەھا ئىزۇ سىانات(پەق و كۆكمەيى بوون لە و پۇنانەدا بەدى دەكرىت كە بەكار دەھىنرى بۇ ئاو پىرژىنى بۇدى ئوتۇمىيل) و راقينات و ئىبۇكسى ئارد وەلە خىشتەي داھاتودا لىستىك بە زورى ھۆكارەكانى تەنگە نەفەسى پىشەيى زور بلاو لەگەل ئەو پىشەيەدا دەخەينە پروكەھەمىشە ئەو مادانەي. تىدابهكار دىت.

پروودانى باو

رەنگە تەنگە نەفەسى پىشەيى دوچارى نىزىكەي ۵% ى دوچار بوانى تەنگەنەفەسى كارىگەران بىتە وە، وە ئەم ژمارە نىزىكراوە ش بى گومان ژمارەيەكى رشاستەقىنەيە، وە بەسەرنجدان بۇ ئەوەي كە دوچاربوان و ئەھلى كارو پىزىشكان زور لە حالە تەكانى بەتوانايە ھەست پى ناكەن تا پوكى خۇيان لە ھۆكارە پىشەيى يەكان و لەھۆيەكانى تەنگەنەفەسى دا بە مى بکەن و زور لە حالەتەكانىش بە ديارى كراوى دەمىننەو





وہ ئەم کارەش گەرتیکی گەورە دەسازینی لای ھەندی کەس بە
جۆری پوبەپو بونەوہی بەردەوامی ماوہ دیاری کراوہکان پەنگە
بیتە ھۆی گۆرانی ناھەلگەرشاوە لە بۆری یەکانی ھەوادا.

دواگەوتن لە کار

ئەو نیشانانە لەکاتی داپران لە کار باش دەبن وەک لەمۆلەتەکاندا
و پاشان دەست دەکەنەوہ بە دەرکەوتنی نوێ لەکاتی گەرمی نەوہ
بۆ سەرکار ئاماژە بەوہ دەکەن کە شویینی کار کردن ھۆی
تەنگەنە فەسی دەبێت.

دیاری کردن

یەكەمین زانیاری لە تۆماری تەندروستی نەخۆشە وە دەست
دەکەوێت، گەر لەکۆتایە ھەفتە دا یان کاتی کە لەکارەکەت دا بڕایت
بۆ ماوہ یەکی دورو درێژوہیان لە پشووکاندا نیشانەکان
ھەستیان بەباشی کرد ئەوہ ھەمو ئەمانە ئاماژە بەوہ دەکەن کە
پەنگە شتێک لەکارەکەتدا کاریگەری بۆ سەر تەنگەنە فەسی یەکەت
ھەبێت. ھەمو ئەو کەسانە ی وینە ی ئەم تۆمارەیان ھەیە گیرۆدە ی
دەستی تەنگەنە فەسی پیشە ی نین وە لەلایەکی دیکەوہ ھەندی لەو
کەسانە ی کە لەم تۆمارەیان نی یە لەکۆتایدا تەنگەنە فەسی
پیشە ی یان تیدا دیاری دەرکێت، بەلام پێویستە نمونە ی ئەم
تۆمارە تەندروستی یە بگاتە پەوانە کردنی نەخۆشەکە بۆلای
پزیشکیکی پسپۆر بەسنگ و بۆ زیاتر لیکۆلینەوہش.

(تەنگە لەفەسى)

وھپاش ڕەوانە کردنت بۆ ئەخۆشی ئەیان ھەرعیا دەیهکی تاییبەت
 بەسنگ پەسپۆڤێک داواي تواماری فیچقەکردنی لوتکە ت بەرپێک و
 پێکی ئی دەکات و رشەنگە لەماوەی ھەردو کات ژمێردا یەک جار
 بیست، ئەمەش کاتیەک کەتۆلەکارەکەت دوریت بەمەبەستی
 دۆزینەوێ شێوازی گۆڤان
 لەخویندەوێکانی فیچقەکردنی لوتکە دا دەکری بیان زانین تا
 ھاوکاری دیاریکردن بکەن.

حالتی پزشکی /

بۆنخۆشی

بۆرۆنی پزیمێراو

براین لەتەمەنی

۳۲ سانسدا یەو بۆ

ماوەی ۱۰ سال

لەپییەشەسازی

ئۆتۆسبیل کاری

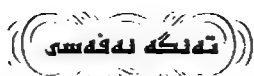


کردووە لەو کاتەي کە لەسوپا - بوو، ئەو دەستی کرد بەفێر بونی
 کارەکەي و لە ۴ سانی یەکە مەدا کۆمەلای کاری لە بەشەکانی
 کارگەدا گرتە دەست و بەرپۆدی بردن، بەلام دواتر و لەتەمەنی ۲۶
 سالییدا گواسترایەوێ بۆ وەرشیە بۆیەچی، لەگەڵ ئەوێ ئەو
 لەپۆژیکدا ۱۰-۱۵ جگەرە دەکیشی بەلام تا کە گرتی کە ھەتا ئەو
 کاتە دوچاری بویەو، لەزستانی سالی ۱۹۹۰ دوچار بویەوێ کە
 گومان لێدەکرا کە نۆبەیهکی دیکە بیست لە سوتانەوێ بۆری یەکان



و هاوکات بیست به کوکە و ناله ئال به لام نیشانه کان ئەم جارە بەر دەوام بوون و دەستیان کرد بە بیدار بونە وەدی لە شە و داو ئەمەش وای کرد لە براین برشوات بۆلای پزیشکە گشتی یەکە ی که کۆمەڵە ژەمیکی دیکە لە دژە تەنە زیندووەکانی بۆ دیاری کردبوو وەپیی و تبو که پیویستە بە یە کجاری واز لە جگەرە کیشان بهیئێ ئەمەش هیچ ئەنجامیکی نەبوو وە ناله ناله کە ی برین وای لیها ت لە که مترین ماندو بوندا پزیشک بینی که ئەو دوچار بوو بە تەنگە نه فەسی و وە چارە سەری کرد بە هەندی سەرکەوتن پیش که میک لە چونی براین بۆمەتی زمانەوانی سالی ۱۹۹۱ لەو ماوە یە که براین لە دوری کارە کە ی بە سەری برد هەستی بە تەندروستی یەکی زۆر باش دەکرد و تەنانەت وازی لە دەرمانی هەلمژینە کە ی هیئا، بە لام هەرکە گەرایە وە سەرکارە کە ی تەنگە نه فەسی پیگە ی پی گرتە وە بە کوشندە یی پزیشکە کە ی براین هەستی بە وە کرد که باشبونی بە هو ی دوری لە کارە کە ی ئاماژە بە ئاراستە ی پیشە یە دەکات بۆ حالە تی ئەو تەنگە نه فەسی یە ی که براین پیوہ ی دەنالیئێ بۆیە پەوانە ی عیادە یە کی سنگی ناو خو یی کرد که خویندە وە ی یە کراوەکانی فیچقە کردنی لوتکە شیوازی نمونە ی یان بۆ تەنگە نه فەسی یە کە ی دەرخت که پە یوہ ستە بە کارە کە یە وە.

وە لە باشی چارە نوسیدا ئەو کار گە یە ی که براین کاری تیدا دەکرد دامە زراوە یە کی گە وەرە بوو بۆیە کلاویکی پارێچە زەری باشیان بۆ یەیدا کرد.



ھەر لە و کاتەوہ زال بون بەسەر حالەتە کەیدا زۆر ئاسان بوہ و ئەو دەتوانی لەکارە کە ی بەردەوام بیئت کە بەجۆری زۆر کارا بوہ یتایدا موحەییەکی باشی لیوہ چەنگ دەکەوی.

پرچاندنی بۆیاخ بە ھیمنی

لە حالەتی برانیدا، ئەو کلاوہی سەری بەسەر بۆ پاراستنی لەو بۆنە زیان بەخشانە بۆ گواستەوہ لەگەڵ گەرانیوہی دیاردەکانی.

دانیایی دیار یکردن

لەھەندی کاتدا کە گومان ھێشتا بەھۆی دامەزراوہی پیشەییوہ بەر دەوامە بۆ ئەو تەنگە نەفەسی یە کە پێوہی دەنالی، ئەو لە تاقیگەدا پوہەرووی گومان ئی کراویک دەبیئەوہ کە بارو دۆخی چا و دیئیدا زۆر بەوردی کەواتە بارو دۆخی تەندروستیت خراپ بوو بەھۆی دوچار بونت بەکارئیکەری ئەو گومان لیئکراوہ بەلام تۆ ھیچ نیشانەیکت نی یە لە پوژئیکی دیکە بۆماوہییەکی دیکە، پی ناچیت ئەو بویئتە ھۆی ھەر دیاردەییەک، لەبەر ئەوہ ھەمیشە دیاری کردن دەچەسپیئت ئەم کارە پیویستی بەکاتیکی زۆر دەبیئت بەجۆری ناچار دەبیئت ماوہی یەک ھەفتە لەکارەکەت دا بپریئت، وە چەند جاریک و زنجیرەییەکی یەک لەدوا یەکی یەک لەدوا یی یەک تاقیکاری ھەناسەدان ئەنجام دەدریئت لەدوایی گۆپای ئەو ماوانەیی کەنە خوش پوہەرووی دەبیئەوہ ئەمەش لە تاقیگەییەک دامەزراوی تایبەت بۆئەم مەبەستەوہ ژمارەییەکی زۆر کەم لەم بنگانە لە بەریتانیادا ھەییە.



داھاتوی نەخۆش

ھەندىٰ لە نەخۆشەكان ناچار بەوازینان لە كارەكەيان دەبن و ھۆى ئەمەش لە زۆر بەى حالەتەكاندا دەگەرپێتە وە بۆ دژواری زالبون بەسەر تەنگەئەفەسىدا لە كاتێكدا ئەوان بەردەوام پوبەپوى بۆنى خۆش دەبنەو.

وە لەزۆربەى حالەتەكاندا بەرپۆە بەرایەتى كارگەكان یان توانای باش كردنى دۆخەكەى نى یە یان ئارە زوى لەمەدانى یە. وە ھەندىٰ لە نەخۆشەكان لەھەمان كۆمپانیایو لە پیشەى جیایواز دا دەمەزێن بە جۆرى كە رشوبەپوى مادە زیان بەخشەكان نابنەو و ئەمەش لە ھەندىٰ حالەتدا پەسەندە ئەگەر بكرێت زال بون بەسەر تەنگەئەفەسى یەكەدا بە دەرمان چارەسەر بكرێت.

بەلام بەنیسبەت ئەوانەى كە ناچار دەبن واز لە كارەكانیان بهێنن یان دەرەكړن بەھۆى دواكەوتنى بەردەوامیان ئەوا لەرێگەى پزىمى پەكەوتنەو بەھۆى دوچار بونی پیشەى یانەو

Disab lement Indus trial inju ise ەو قەرەبو دەكرێنەو وە ئەگەر ھەر پرسىاریكت ھەبوو ئەوا لەرێگەى زامنى كردنى كۆمەلایەتى یەو پرسىار بكە چونكە فەرمانبەرانى ھاوكارى كۆمەلایەتى یارمەتیت دەدەن.

وە ھەندىٰ جار پنیویستە سكالاً بەرز بكەینەو بۆ داواى قەرە بوكردنەو لە بەردەم دادگاو ئەم كارەش ھەمیشە پنیویستى بەكاتێكى زۆر دەبێت بەلام تاكەرێگە دەبێت بۆ ئەوێ كە فەرمانبەرىك كارەكەى لە دەست بدات و بەھۆیەو بتوانى قەرە بویەكى باشى دەست بكەوێت.



خالەسەرەكیەكان

* گەر نیشانەكانى تەنگە نەفەسى لە كۆتايى ھەفتەيان پوژانى مۆلەت وەرگرتن باش بوون ئەو ناماژە بە بوونی ھۆیەكى پیشەیی دەكەن.

* ھەمیشەو بەگشتى كلیلى چارەسەر لە حالەتى نەخۆشى پزیشكى یەو دەیت بەلام پێویستی بەدیاری كردن دەبێت بە بون لە تاقیگەیهك .

* قەرەبوو بەزۆربەى ئەو كەسانە دەدرێت كە ناچار بون واز لەكارەكەیان بهێنن لە پێگەى یاسای پەككەوتەیی یەو بەھۆی دوچار بونی پیشەیی یەو.

چارەسەرە تەواوکاری یەكان

بایەخىكى زۆر گەورە ھەيە لە پۆلى چارەسەرەكانى ئالو گۆپیان تەواوکاری لە چارەسەرى تەنگەنەفەسىدا، ئەمەش دەگەرێتەو بۆ دڵە راوكى لەسەر كاریگەرە لاوەكى یەكانى چارەسەرى پزیشكى تەقلیدی و باوەربون بەوێى مادە سروشتى یەكان لەدەرمان باشتەر بۆ چارەسەرى تەنگەنەفەسى.

تەواوى چارەسەرەكانى تەنگەنەفەسى پێوراو كاریگەرى خۆیان لە تاقیکردنەو پێك و پێكە كاندا بەشیوەیەكى دروست سەلماند لەگەڵ ئەوێ نزیكەوتنەو تەواوکاری یەكان بەدەگمەن بەو شیوەیە ھەلسە نگێنران.

(تەنگە نەفەسى)

لەبەر ئەو يەكە زۆرىك لە پزىشكان ھەروەھا چارەسازانى تەواوکارى زۆر چىرۆك سەبارەت بەسودى نەخۇشان لەم چارەسەرەنە دەگىرپنەو و جەخت لەو دەكەنەو كە سەر كەوتنە بەردەوامەكان بە درىژايە سالچ كاريگەرى چارەسەرەكەيان دەردەخات و ئەمە بۆ تەھۆى جەمسەر گىرى يەك بۆ قەناغەتى نىوان ئەوانەى كە پىيان وايە چارەسەرى تەقلىدى چارەسەرىكى تالووشاوە و ئەوانەش كە چارەسەرى تەقلىدى بەژەراوى بوون دەزانن:

وہ پىم وايە راستى يەكە لەنىوان ھەردولايەندايە لەگەل ئەوہى كە چاوەرشان كراوە زياترمتەمانەم بەچارەسەرى پزىشكى پىچوراو ھەيە بۆ تەنگەنەفەسى.



گژوگىاي چارەسەر

پروەكى بۆ كابتوس لەكارى پزىشكى گژوگىادا بەكار دەھيئەرى بۆ چارەسەرى تەنگەنەفەسى.

چارەسەرە ئەوارى يەكان

پرو پاگەندەكان بەسودى دوچار بوانى تەنگەنەفەسى لەچارەسەرە تەواوكارى يەكان دەگمەنە ئەمەش بەھۆى تاقىكارى جىگەيى پىويست بەھەلسەنگاندن ھەيە



پیاچہ قاندن بہ دہرزی

گومانی تیّ دانی یہ کہہ
پیاچہ قاندن بہ دہرزی لہ نیو
ناوہندہ پزیشکی یہ کاندہ
پہ سہندی یہ کی گہورہ تری
وہر گرتوہ لہ شیوہ کانی
دیکہی چارہ سہرہ تہ اوکاری

یہ کان بہ تابیہ تی لہ وہی کہ پہیوہندی بہ سوک کردنی ئازارہ وہ
ہیہ، ہر وہا ئہ مہش یہ کی کہ لہ نزیکر اوہ ئالو گورہ کان
کہ خراوہ تہ ژیر تاقیکاری یہ لہ ولہ تاقیکاری یہ کانی جیگہیی کہ
پہیوہستہ بہ تہنگہ نہ فہسی یہ وہ، ہر وہا بہ دہست ہاتنی سودی
ناتہ اووی لہ حالہ تی تہ گہ نہ فہسی سوکدا سہ لماندوہ بہ لام ہیچ
چالاکیہ کی پیاچہ قان بہ دہرزی لہ ہاریکاری ئہو نہ خوشانہ دا
دہر نہ کہ وتوہ کہ بہ دہست تہنگہ نہ فہسی زور سامناکہ وہ دہ نالینن.

چارہ سہری نمونہیی

ژمارہ یہ کہ دہرانی نمونہیی ہیہ بہ بؤ
تہنگہ نہ فہسی ماوہ دریژ کہ پیی
دہوتری پشتگیری کار وہ ئہم ریگہیہ
لہ چارہ سہرہ دازور کاریگہری ہیہ،
تہ نانتہ چارہ سازہ نمونہیی



المعالجۃ الملبد

یہ کانیش زیاتر کوکن لہ سہر ئہ مہو دہ لئین چارہ سہرہ کانیان
کاریگہری نابیت ئہ گہر بیت و نہ خوشہ کانیان واز لہ خواردنی

تەنگە نەفەسى

دەرمانى تەقلىدى نەھىتن وە ئەمەش كاريكە ھەرگىز ناتوانم
بيانونى بۇ بەيئەمە وە يان خۇي بى بېورم.



تنويم مغناگىسى

ھەندى نەخۇش پېرو
پاگەندەى ئەو دەكەن كە
سودىكى زۆر لە تنويەى
موغناگىسى دەكەن
بەتايىبەتى بۇلايەتى

تواناكانيان بەسەر روبە پوبونەوہى تۆرە پرنسەدان يان تەنگە
نەفەسى يە گەورەكان، بۇ ئەوانەى كەپر وایان بەم پيش كەش
دەكات بەلام سەبارەت بەچارەسەرى نمونەىى يەوہ سود لەوايە كە
ئەو ئەزمونانە بەدى بکەين كە بەشۋەيەكى زانستى يانەى ورد
دەرۋات بەرپۋە بۇ چەسپاندىنى كارى تەنويمە موغناگىسى يەكە.
ئەمەش كاريكى ھەتا ئىستا پوى ئەداوہ.



المعاجة بالاعشاب



چارەسەر بەگژوگيا

ئەوانەى چارەسەر بەگژوگيا دەكەن
زۆر جار چارەسەرەكانيانپروو لەو
حالەتانەدەكات بۇ نیشانەكانيان
لەبرشى خودى ئەو حالەتە خۇي،

گەر كۆكەكەديار دەيەكى ياو بوو لەحالەتى تەنگە نەفەسىدا ئەو
ھەولە ديارى كراوہكان بەرپى دەكرين بۇ كەم كردنەوہى بەرھەم



ھىنانى بەلغەم لەگەل پيش كەش كردنى پيشنيارەكان سەبارەت بە
پيڭخستنى پزىمى خۇراكى.

چارەسەر بە ئاشكرا كوردنى كۆخەكان و ليكۆلىنەوھيان

ئەم پيڭەيە بۇ ديارترين ئاراستەي بينينم ھاتوھ نەك بۇ ئەوھى كە
نەخۇشى تەنگەنەفەسى وەك بەراوردىكى چارەسەرە بوھكان پى
ئامۇزگارى بكەم ئەم چارەسەرە پىويستى بەدابەزىن ھەيە بۇ
ئەشكەوتەكان و مانەوھى نەخۇش تيايدا بۇ ماوھيەكى ديارى كراو
و ھەندى جار بۇ ماوھيەكى دورو درىژ لە كۆقەكانى ژىر زەويدا،
پى دەچىت ئەم پيڭەيە زۆر كاريگەربىت، ئەمەش بەبى گومان
چونكە نەخۇش لەشويىنى دوچار بون بەخۇركى تەپ و تۆزى
مالەوھو بۇ نەكانى ديكە دور دەكەويچتەوھ و ئەم كارەش
ھاوشىوھيە بۇ ئاشكرا كوردنى ئەوھى كە بەسەر بردنى كات
لەشويىنە بەرزەكاندا ھاوكارى ئەو نەخۇشانە دەكات كە بەدەست
تەنگە نەفەسى بىرندەوھ دەنالىنن، ھەروھە ئەمەش دەگەپىتەوھ بۇ
دوچار نەبونى زۆر بەخۇركى تەپ و تۆزى مالەوھ وە پاشان
تاكپەوھى كردن بەژىنگە كە قوربانى دا نى پوبەرو بونەوھى
نەخۇش بەبۇن ليھاتوھكان دەگريتەوھ پەنگە يارمەتى نەخۇش
تەنگەنەفەسى بدات، بەلام گرفتى پەنھانى بون لەدۆزىنەوھى
نمونەي ئەم ژىنگەيە دا ژيانى تىدا دەستەبەر دەيىت.

جگە لەمەش پىويستە ئىمە وەك ھەموان سەيرى نەخۇش بكەين
زل بەتەنھا وەك حالەتى تەنگەنەفەسى، پىويستە قەناعت و بىرو
باوھپەكان بەچارى دەربىرەنەوھ وەربگري و ليكۆلىنەوھى لەسەر



بكرى وه دهكرى له زۆربهى حاله تەكاندا هەستين به واز هينان و
 ريكه وتنەكان كاتى كه قەناعەتەكانجیگیرين لای هەردوولا، وه
 پيوسته ئەوەش به يادی خۆمان بهیننەوه كه ئامانج بریتی یه له
 زال بون به سەر تەنگە نەفەسیدا یان لانی كەم سوک کردنى بۆ
 ئاستیكى پەسەند كراو له دیدى نەخۆشدا.

پيوسته چاره سەرى تەقلیدی وهك كۆلەكەى چاره سەرى
 تەنگە نەفەسى لەسەر مادەیهى كى دريژ بمیڤیتەوه بەلام هەندى لەو
 نەخۆشانەى كه ئارەزوى یان له ئەزمونی چاره سەر تەواوکارى
 یه كاندا هەیه سودیكى گەوره لەم چاره سەرە كۆ دەكەنەوه.

وه پيوسته گرژى له سەر خالیكى گرنگ بكریت كه پيوسته
 لەسەر نەخۆشەكان نەوەستى لەسەر خواردنى چاره سەرى تەقلیدی
 و گواستنەوه بۆ چاره سەرى ئالو گۆر، دیارە ئەمەش بۆ تەهوى
 رشوخانى حالەتى هەندى لەو نەخۆشایى ئەم گۆنى نكارى یه
 تەواوه یان تاقى كردۆتەوه.

ئەم گرتە ئەوەیه كه سودە سەرچاوه گرتوكان لە چاره سەرى
 تەواوکارى بگەریتەوه بۆ کاریگەرى قەناعەتى كەسەكه له حالەتى
 ئەو تەنگە نەفەسى یهى كه بە ئاسانى کاریگەرى هەیه بۆ ئاماژە
 كردو ەپەگەزى دەرونى یان گەپانەوه بۆ کاریگەرى راستەو خو له
 پیرهوه هەواى یه كاندا كه دوچار بون بە تەنگە نەفەسى یان
 هەركاریكى دیکه كه جیگای ناو نوێ کردن بێت.

وه پەنگە هاندانى پودانى ئەم گفتو گوێه لەسەر ئاست زانستی
 زیاتر پيوست بێت به پیچەوانەى ئەوهى كه له پابردوودا پویداوه.



خالەسەرەكى يەكان

* چارەسەرە تەواو كارى يەكان پەنگە ھاوكارى ھەندى نەخۆش بكات بەلام ھىشتا نە چەسپاۋە كەئەمە دەگەرپىتەۋە بۇ باۋەر بونيان بەكارىگەرى نزيك بوۋنەۋەدى ئالو گۆپ يان بۇ كارىگەرى راستەۋ خۇ لەسەر رېرەۋى ھەۋايى دوچار بەتەنگە نەفەسى.

* جگە لە پيا چەقاندن بەدەرزى، بەدەگەن سودە نزيكراۋە تەۋاۋكارى يەكان بۇ تاقىكارى لە ئەزمونى پىكخراۋ بەشىۋە زانست ملکہ چ بوون.

داھاتوو

داھاتو چى شار داۋە بۇ نەخۆشى دوچار

بوو بەتەنگە نەفەسى؟

يەكەم: دۇنيابە كە تەنگە نەفەسى ھەشار نادى، ئەۋ زۆر بلاۋ ديارە ۋە ھەمىشە بەم ئاستانەى ئىستاي لەداھاتودا دەمىنيتەۋە ۋ رو داۋى مردنەكان بەھۋى تەنگە نەفەسى يەۋە بەردەۋام دەيىت، ھەموو ئەمانە بانگەشەى رەش بينى دەكەن بەلام چەند تردشكايى يەكى ھىۋا لە تاريكىدا يە كەھەندى تەكا بۇ دوچار بوانى تەنگە نەفەسى ھەلدەگىرى.



ژيانى دەۋلەمەند



لەگەل دەرمان و چارەسەرە نوێ دەست کەوتەکاندا دەکری کە
تەنگەنە فەسەکان بەرەو ژيانیکی چالاک و سروشتی و تارادەیهکی
دور بەری کەون.

خۆپاراستن

زۆر شیاوێ کە ئێمە لەداها تودا بەو ئۆهیهکی زۆر باش زāl بین
بەسەر پۆبەپو بۆنەوێ ئەو شتەنە بونی خۆشیان لێو دیت
و ئەمەش پۆلی زۆر گرنگی دەبیت لە سالانی یەکەمی ژياندا بە
جوړی هەست کردن بە خورکی تەپو تۆزی مالهو بە تاییبەتی
پۆدەدات و ئەمەش پۆیستی بە کووتپۆل و هەولیکی زۆر گەورە
هەیه لە لایەنی نەخۆش یان کەس و کارەکیدە و ئەوێ کە وەك
ئێمە پزیشک لەسەرمانە دانانی کۆمەلێکی تەواوێ لە چارەسازی
بۆ زالبون بەسەر تەنگەنە فەسیدا کاریکی عەمەلی دەبێ و زۆر گران
نی یەو نابێ هۆی هەلوەشانەوێ توانای چارەسەر کردن و ئێمە
هەتا ئێستا سەر کەوتونە بوین لە بەدەست هیانی ئامانجەکانمان.
هەر وەها پۆیستمان بە هەندێ ئیجرائاتی دیکە هەیه بۆ کارکردن
بە ژینگە بەتاییبەتی ئاسانکاری جگەرە کێشان لای کەس و کار
کە پۆلیکی هەرە گرنگ لەپەرەسەندنی تەنگەنە فەسی لای منالان
دەبینی. و ئەمەش پۆگەیهکی ئاسان نی یە بۆ دەستە بەرکردنی
ئەم کارە جگە لەمەش چەند نیشانەیهکی پۆن هەیه لە سەر ئەوێ
کە چارەسازی یەکانی زāl بوون بەسەر پیس بوونی ژینگەدا
لەشارو شاروچکەکاندا بەچاوی پرایەخوێ لێی بپوانین، ئەمەش
کاریکە کە لەگەل کات و جوړی هەوادا پۆبەشی دەکات و دەکری
ببیتەهۆی دابەزاندنی ژمارە ی ئۆبەکانی تەنگەنە فەسی.

چارەسەر

((تەنگە نەفەسى))

بەرھەم ھېناني دەرمان بۇ ھەر حالە تېكى نوئى كاريكى دريژن
يەن و گرانە و پيويستی بەليکۆلینە ھەي گرنگ ھەيە لەسەر
گيانداران و مروڤەکان و پيويستە قەناعەت بەليژنەي سەلامەتي
دەرمان بکريت کە دەرمان تارادەيە ک بە کەل ک و بەسودە و لەم
کاتەدا ئەو ليژنەيە مۆلەتي بەرھەم ھېناني ئەو دەرمانە دەر دەکات،
ئەو دەرمانە نوئى يانە کامانەن کە بەم زنجيرە يە لەو فەرمانگانەدا
تيدە پەپن کە ھاوکاري دوچار بواني تەنگەنەفەسى دەکات لە
داھاتويەکی نزیکدا؟

بەر پرسیارتي کەس و کار

پيويستە لەسەر ئەو کەس و
کارانەي کە جگەرە دەخوون بە
تەواون وازم لەم کارە بهيژن.

چونکە دەرکەوتووە کە
جگەرەکيژشان کاريگەري زۆر



گەرەي ھەيە لەسەر پەرەسەندني تەنگەنەفەسى لای منالان.

حەبەنوئى يەکان

زۆر جيگەي بايەخە کەھەندی دەرمانى نوئى کە لە ئاسودا ھەن
بەشيۆھي حەبەکان دەرەدەکەون ئەمە ھەمان حالە بەنيسبەت گەمارۆ
دراوەکانى (لۆکۆترین) ھو، دەرمانى ھەلمژين دەکري بيته ھۆي
بيزار کردنى بەکارھيژنەرەکەي زۆر بەکارھيژناني پيويستی بە

تەنگە نەفەسى

شىكى ورد ھەيەو دەگمەن بە پىكو پىكى بەكاردى ھەروەك ئەوھى
كە پزىشكەكان لە بۆ چوئى خۇياندا ئارەزوى دەكەن.

وہ ئىستا ليكۆلینەوہ لەسەر دەرمانى نوئى دەكرىت، ئەگەر چى
ئەو دەرمانە ھەلمزىن بىت يان وەرگىراو بىت لە پىگەى دەمەوہ وە
ھىشتا بىرپار نەدراوہ كە ئەم دەرمانە سودى بۆ ھەمو نەخۆشەكان
دەبىت يان تەنھا بۆ كۆمەلىكى ديارى كراو يان دەبىت، وە گومانى
تىدانى يە كە ئەم دەرمانانە لەسەر تواناى ئاسانكارى زالبون
بەسەر تەنگەنەفەسىدا ھەلدە چىرى دواى لىدەكات كە زياتر
پەسەند بىت لەگەل كارىگەرە لاوھكى يەكەمەكاندا.

وہ زۆر شىاوە كە ئەم چارەسەرە ديارى كراوانە بۆ ماوہيەكى
دورو درىژ دەست بکەون و ئاراستە بكرىت بۆ كۆمەلانىكى ديارى
كراو لە نەخۆشانى تەنگەنەفەسى.

گەر ئەم دەرمانە لەسەر شى، ھى ھەلمزىن يان حەبەت دروست
بكرىت ئەوا زۆرىك لەكارەكان دەوہستەن ئەك كەمیان كەنەخۆشەكان
بەچاكي دەزان!

كوتانەكان

ئىستا ليكۆلینەوہى تواناىى بتەوى لەدژى دوشتى جىاواز لەبۆن
خۆشىدا auergy antibody لەبرى رامالىنى ھەست پى كردن
بۆ ئەو شتانە دەكرى كە بۆنى خۆشيان بەديارى كراوى لىدەت،
رەنگە ئەمە زۆر سەرنج پاكىش بىت و چاوە پوانى ئەز مونەكان
بکەين تا ئەو بەدى بکەين كە ئەم چارەسەرانە ھىمن و كارىگەرە
عەمەلەين.

تەنگەنەفەسى

وہ بتھوئی دژئی ئەو فیرۆسانەى کە دەبنە ھۆى نۆبەکانى
تەنگەنەفەسى بەتایبەتى فایرۆسەکانى پەتای بلاو(فایرۆسەکانى
کەپو) کە دەکرى له داھاتودا کوتانەکان دەستەبەربىن یان کوتانى
شیاوہ.

دیان لیڤرەدا کارە کە پێویستى بە چەند ئەزمونیک ھەيە بۆ
چەسپاندنى توانى ەم کوتانانە لەسەر سوک کردنى نۆھکان
بەشیوہیەکی ھیمن .

چارەسەرى

لەگەل ئەو پلانە بەر فراوانانەى کە کەلەبوارى دەرکەوتنى
بۆماوھیدا دەستەبەر بوون بەتایبەتى ئەوہى کە پەيوەندى بە بۆنە
خۆشەکانوہ ھەيە، وە توانای بەکار ھيئانى چارەسەرى چینی
ھيشتا لەم کاتەى ئیستا دا دورە.

وہدەکرى کە بۆ ئەم جۆرە چارەسەرانە کاریگەرى گەورە ھەيئت
لە تەنگەنەفەسیدا بەلام لیڤرەدا ژمارەيەک ئەنجام ھەن، کە ھەم
ئەخلاقى ھەم زانستين و پيويستە پيشتەر ھەنگاويان بەسەردا
بنرى.

کۆتايى

من گەش بينم سەبارەت بەداھاتوو بەنيسبەت نەخۆشى تەنگە
نەفەسى يەوہ، پيش کەوتنى کاریگەرى يەلاوہکیەکان بەکەمى یان
رێگەباشەکانى خۆپاراستن لە تەنگەنەفەسى یان نۆبەکانى



تهنگه نه فەسی به بی گومان هاتون و ئه و بیزاری یه کهم ده که نه وه که توو کهسانی دیکه ش پیوهی ده نالینن.

خاله سه ره کی یه کان

* ئیستا چهند دهرمانیکی نوێ له ژیر کاریگهری تاقیکردنه وه دان که توانی ئاسانکاری زالبونیان به سه ر تهنگه نه فەسیدا هه ل گرتوه و وایان ئی کردوه که زیاتر سه ند بیست و کاریگهری لاه که که متربیست.

* تهنگه نه فەسی به ته واوی کوئترۆل ناکریت، به لام هه وه کهانی خو پاراستن له تهنگه نه فەسی له بری چاره سه ر کردنی کاریگهر ده بیست. له زالبون به سه ر تهنگه نه فەسیدا به زۆر به ی شوینه کان .



چۆن ده زگای هه لمژینه که ت به کار دینی چونیه تی به کار هیانی ده زگای هه لمژینی پیوه ری ژمه کان

۱- تو په وانه که به رز بکه ره وه و ده زگا که بشله قینه .

۲- له سه ر خو هه ناسه به ره وه .

۳- پارچه ده مه وانه که بخه ده مه وه له کاتی

ده ست پی کردنی هه ناسه وه رگرتندا که پیویسته هۆور و قول بیچت، فشار له قوتوه که بکه بو خواره وه و به رده وام ببه له هه لمژین به قولی .

(تەلگە ئەفەسى)

- ۴- خۇت كۆت و بەند بگە
بۇ ماوەی ۱۰ چرکە یان ئەوہی کہ
دەتوانی.
- ۵- پیش ھەلمژینیکی دیکە ۳۰
چرکە چاوەری بگە.



وریا یەکان

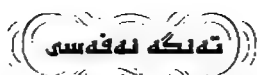
گەر دانیانە بویت لە ریگە
بە کارھێنانی دەزگاکە ئەوا راوێر بە پزیشکەکت یان دەرمانساز
بگە.

چۆنیەتی بە کارھێنانی دەزگای ھەلمژینی

خود



- ۱- تۆ پەوانە پارێزەرە کہ لە پارچە
دەمەوانە کہ بەرز بگەرەو و دەزگاکە
بشلەقێنە.
- ۲- دەزگاکە بەشیوەیەکی ستونی بگەرەو پال
بەبار بوە کہ وە بنچ بۆ سەرەو.
- ۳- لە سەر خو ھەناسە بدەو دەزگاک
لەشیوەی ستونی بەیڵەو و دەمەوانە کہ
لە دەمت دانی و لیوہ کانت لە دەوری بچە سپێنە (پیویستە دەستت
کونەکانی ھەواکە نەگرن)



- ٤- دەرمانەکه بەشیوەیهکی چهسیا و له دەمتەوه هەلمژە،
مەوهستە لەهەناسە دان کاتی که دەزگاکە دەنگی لیۆه دیت
بەردەوام بەله وەرگرنتی هەناسە ی قول.
٥- ماوه ی ١٠ چرکه هەناسە بەندبکە.

تیبینی / پیویستە دوگمە ی کارکردن پیش هەر ژەمیك بەرز
بکریته و و
سەر له نوێ له وەستانیدا دابه زیتر ی و پاش ئەمە نیتر کارناکات.



وریا یە دان

گەر دڵنیا بویت له ریگە ی
بەکارهێنان ئەوا پراویژ
بەپزیشکە کە ت یان
دەرمانسازیک بکە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی هەلمژەری

Easi breathe

١- دەزگاکە بشلە قیئە.

٢- دەزگاکە بە شیوەیهکی ستونی بگرە و تۆ
پهوانەکه بکەرەوه.

٣- لەسەر خو هەناسە بدە دەزگاکە
بەشیوە ی ستونی بهێلەرەوه و دەمهوانەکه بخە



Easi-Breathe

((تهنگه لهقهسی))

دهمتهوهو لیوهکانت بچهسپینه لهدهوری (پیویسته دهستت
کونهکانی ههواکه نهگریت)

۴- لهپښگهی دهمهوانهکهوه بهشیویهکی چهسپاو ههناسه بده
لهههناسهدان مهوسته کاتی که گویت له فویهکه له دهنزگاکه دا و
بهردهوام بهلهوهگرتنی ههناسهی زورقول.
۵- ماوهی ۱۰ چرکه خوت بهندبکه.

۶- دهنزگاکه بهشیویهی ستونی بگروه دهست بهجی دهمهوانهکه
دابژه.

۷- بۆ وهگرتنی ژهمی دوهم، چهند خولهکیك چاوهپروان بهو
ههنگاوهکان له ۱-۶ دوباره بکهرهوه.

چۆنیهتی بهکار هیئانی ههلمژهری

click haler

- ۱- دهنزگاکه بشلهقیینه.
- ۲- دهنزگاکه بهشیویهی ستونی
بگهره.
- ۳- یهك جار فشار له دوگمهی
دیاری کردنی ژهمهکه بکه.
- ۴- ههناسهیهك بده بهو شیوه یه
که بیزار کهرنهبیئت.

۵- دهمهوانهکه بخهره دهمتهوهو لیوهکانت لهدهوری بچهسپینه
بهلام گازی لی مهگره.

(تەڭگە لەقەسى)

- ٦- خۆت بەند بکەن ، دەزگاگە لە دەست دەربەینە و بەردەوام ببە لە بەندکردنی خۆت بۆ ماوەی ٥ چرکە (یا هێندە کە بیزار کەرنی یە)
- ٧- بۆ فۆی دوو دەزگاگە بەشیوەی ستونی بهیلەرەو و هەنگاوەکان لە ١-٦ دوبارە بکەرەو.

وریایی دان

گەر دڵنیانە بویت لە ڕیگەی ەکارهێنان ئەوا ڕاویژ بە پزیشکە کەت ان دەرمان ساز ێک بکە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی

هەلمژەری accuhaler



Accuhaler

- ١- بەشی دەرهەوی قتوی دەزگای accuhaler بە دەستت بگرە بەجۆری کە دوربێ لە دەسکی پەنجەیی یەو هەتا گویت لەو دەنگە بێ کە دیتە دەرهەو.
- ٢- دەزگاگە بەجۆری بگرە کە دەمەوانە کە پوی لەخۆت بێت دوگمە کە لەتەقەتەقە دور بخەرەو،

((تەلگە لەفەسى))

ئەمە وا لە ژەمكە دەكات كە ئاسان بىت بۆ ھەلمژىن و ژمىرى
ژەمكە دەكاتەوہ.

۳- ھەلمژەرى accwh aler بەشیوہى ئاسۆى بگرہ؛ لەسەر
خۆو دورلە دەزگاكە ھەناسەبدە پاشان دەمەوانە كە بخە دەمتەوہو
ھەلمژە بەشیوہىەكى چەسپاو وقول.

۴- ھەلمژەرى accuh aler لە دەمت دوربخەرەوہ بۆماوہ
۱۰ چركە

ھەناسەت بەندبکە.

۵- بۆداخستنى دەزگاكە دەستى پەنجەىە ھەلدە خلیسكى بەروى
خۆتدابۆ لەسەرەوہ بەر دەوامبە تاتەقەقى لیوہ دیت.

۶- بۆوہرگرتنى ژەمى دووہم؛ ھەنگاوەكان لە ۱-۵ دوبارە
بکەرەوہ.

ووریاہ دان

گەر دُنیا نەبویت لە رِیگەى بەکار
هینان ئەوا پراویژ بە پزیشکیك یان
دەرمان سازیک بکە.





چۆنەتەي بەکار ھېتانی ھەلمژەری

turbo haler



۱- تۆ چەوانە سىپى يەكە بکەرەو و
توربوھالەر ھەلمژەری به شىۋەيەكى سىتونى بگەرەو
دەسكەكەى سورپنە بۆ پېشەو و بۆ

دواوہ تا دورترین ماوہى، پېويستە گویت لە دەنگە دەنگە كەى
بیت.

۲- لەسەر خۆ ھەناسە بدەو پاشان دەمەوانەكە لە نىوان لىۋەكانت
دانى و بەقولى ھەناسە ھەلمژە بەپىي توانا و ھەتا ئەگەر ھەموو
ژەمەكەشت وەرگرت ھەست بەھىچ لەزەتێك نەكەيت.

۳- ھەلمژەرى turbohaler كە دەست دەر بەھینەو ھەناسەت
بەندبەكە تا ۱۰ چركە و دەمەوانە سىپى يەكە بگەرپنەو شويىنى
خۆى.



ورىايەدان

گەر دلىانە بویت لە رىگەى بەکار
ھېنان ئەوا راوێژ بە پزىشكێك يان
دەرمانسازێك بکە.



چۆنەتە بەگەر هیئانی هەلمژەری

diskhaler

رێگەى دانانى چەبەگە

۱- تۆپەوانەى دەمەوانەكە لایبە، ئەو بەشە سىپى یە نى كیئشانى لەسەر خو دەر بهیئەو پاشان بە فشار كردن لەسەر دوتەنیشته سىپى یەكان لەسەر هەر لایەك رابكیئشه هەتا دیتەدەرەو.



۲- چەبەشكە لە كاغەزە ئە لەمىۆمەكە دابنى ژمارەكانى بۆ سەرەو بیئت لەسەر جوڵابەكە و پال بەسىنى یەكەوە بنى كەسەر لەنوی بگەریتەو شوینى خو.

۳- لاتەنیشته كانى سىنى یە كە بگەرەورای ئى بكە بۆ ناوەرەو دەرەو هەل بخلیسكى بۆ بەرپۆو بردنى چەبەكە تا ژمارە ۸ لەدەلاقەكەو دەرەكەو.

رێگەى بەگەر هیئان

۱- هەلمژەرى disk haler

لەهەمان ئاستدا دابنى و بەشى دواوێ لە تۆپەوانە كە هەتا كوئایە كۆنەكە بەرز بكەرەو كە لەگەل چەبەكە بگونجی و دەمەوانە كە



داخە.

(تەلگە دەقەسى)

۲- پارىزگارى لەيەكسان بونى ھەلمژەرى disk haler بکەو ھەناسە بدە لەسەر خوۆ پاشان دەمەوانە کە بخە دەمتەوہ لە گەل ھەناسە دانى قول (لەگەل وریایەدان بە بەرہەست نەکردنى کونى ھەوا لەلاتەنیشتەکانیەوہ)

۳- ھەلمژەرى disk haler لەدەمت دەریھینەو بۆماوہى ۱۰ چرکە ھەناسە مەدە، پال بەسىنى یەکە وە بنى بۆ ژورەوہ دەروہ بە مەبەستى نامادە بون بۆ ژەمى دووہم وریایەدان

گەر دلتیانەبویت لە پىگەى بەکار ھىنان راویژ بەپزىشکەکەت یان دەرمانسازى بکە.

چونبەتى بەکار ھىنانى ھەلمژەرى

rota haler

۱- ھەلمژەرى rota haler

بەشیوہیەکی ستونى بگرە

و کە بسولە کە بخەرە کونە چوار گۆشەکەوہ لەگەل ئەوہى کەلایەرەنگاو پەرەنگەکەى لەسەرەوہى، دلتیانە لەوہى کە بەش

سەرەوہى کە بسولەکە لەھەمان رشوى کردنى سەرەوہ دایە(گەر تۆ پىشتەر کە بسو لەکەت خستە نىو دەزگاکەوہ ئەوا پالى پىوہ بنى بۆ ناو دەمەوانەکە.





۲- ھەلم-ژەرى rotahaler

بەستوى بگرە كۆلەكەكەى بۇ پېش
و دواۋە بسورپنە ھەتا لەكە دەببەت
بەدو كەرتەۋە.



۳- بەھىۋاشى ھەناسە بىدە،
پارىزگارى لەيەكسانى ھەلمژەرەكە
بەكە پاشان دەمەۋانەكە بخەرە ھىۋان

لېۋەكانت و ددانت و ھەناسەبىدە بۇ پاكىشئانى بۇ درەكە بەخىرايى
و بەقولى.

۴- ھەلمژەرى rota haler لەدەمت دەر بەھىنە و تا ۱۰ چركە
ھەناسە مەدە.

چۆنەتى بەكار ھىننى ھەلمژەرى

spin haler

ھەلمژەرى spin haler بەشىۋەى
ستونى بگرە لەگەل بەپىۋە بردنى
دەمەۋانەكە بۇ خوارەۋەى سوپاندنى
جەستە دەزگاگە بەمەبەستى
کردنەۋەى.



۲- بەشى رەنگاۋ رەنگى كەبسولەكە
بخەرە قاپى پالئەرەۋە

Spin haler

و بەبى گرفت دلتىابە لە سوپانى.

(تەڭگە لەقەسى)

۳- ھەردو بەشەكە بگێرشە وە بۆ شوینی خووی و بۆری یەرە صاصی یەكە بۆ سەرەو و خوارەو دو جار بسوپیڤنە ھەتا كە بسولەكە كۆن دەبێت.

۴- بەھیواشی ھەناسە بدە پاشان سەرت بگەرپنە دواو و دواتر ھەلمژەری spinhaler بخەرە دەمتەو بە جوړی لیوہكانت بدات لە لیوارە دیارەكانی و پاشان بەخیرایی و بەقوڵی ھەناسەبدە.

۵- ھەلمژەری spinhaler لەدەمت دەر بەینەو بۆ ماوہی ۱۰ چرکە ھەناسە مە دەو پاشان لەسەر خۆ ھەناسە بدە.

۶- گەر ھەر بۆ درەیک لە كەبسو لەكە دامایەو ئەوا ھەردوو ھەنگاوی ۴ و ۵ دوبارە بكەرەو ھەتا خالی دەبێتەو.

ووریایی دان

گەر دانیانەبویت لە پێگەیی بەكار ھێنان ئەوا پراوێژ بە پزیشكێك یان دەرمانسازێك بكە.





چۆنەتتى بەکار

هينانى دەزگای

فراوان کەرى

قەبارەيى

پىگەيەكە بۆ ئو

نەخۆشانەى كە

دەتوانن ئەم دەزگايە بى ھاوکارى بەکار بهینن:-

۱- دەمەوانەكە لایبە و ھەلمژەرەكە بشلەقینە و پاشان بىخەرە
ناو دەزگاكەو.

۲- دەمەوانەكە بخەرە دەمتەو.

۳- قوتووەكەيەكجار كەپس بكە بۆ دەرچونى ژەمىچك
لەھەرمانكە.

۴- ھەناسەيەكى قول و ھىواش وەرېگرە.

۵- ماوەى ۱۰ چركە ھەناسە مەدەو پاشان بەپرو دەمەوانەكە
ھەناسە بدە.

۶- جارى دىكە ھەاسە بدە بەلام بەبى كەپس كردنى قوتووەكە.

۷- دەزگاكە لە دەمت دور بخەرەو.

۸- ۳۰ چركە چاوەپوان بەپیش ئووەى كە ژەمى دووهم
وەرگريتهو.

(تەنگە ئەفەسى)

رېگەي فرە ھەناسەيى

۱- ھەنگاۋەكانى

۱ تا ۳ ي سەررەۋە

ھەئېگرە.

۲- ھەناسە ھەئمزەۋ

ھەناسە بىدە بۆ ماۋەي

۱۰ جار لەگەل

پارېزگارى كىردن

لەھەناسەي قەبارە سىروشتى.

۳- دەزگاكە لەدەمت دور بخەرەۋە.

۴- دەكرى دەست بەجى فو بىكرىت بەفراۋانكەرەكە دا بۆ جارى

دوۋەم.

وورىايى دان

گەر دۇنيا نەبوويت لەرېگەي بەكار ھىنان ئەۋا پراۋىژ بە

پزىشكىك يان دەرمان سازىك بىكە.





پرسیار و ەلام

ئایا تەنگەنەفەسى بە یەكجاری دەرەوئەو؟

ئەمە ھەر ئەو پرسیارە یەكە دایكان و باوكان سەبارەت بەمەندالە دوچار بوەكانیان، پیدە یەكە زۆر بەی مەندالانی قوئاغی سەرەتایی لە تەنگەنەفەسى زگاریان بیەت، ھەمیشە لە تەمەنی ھەر زەكاریدا ئەم حالەتە لای لاوان زۆر تر بلاو و كەمترە لای ئافرەتە پی گەشتوەكان لە چا و پیاواندا، ئەمە شمانای ئەوینی یەكە تەنگەنەفەسى بە یەكجاری وون بوو گەر بەشێك لەنەخۆشەكان شكستیان ھیناوە لەماوەی پێشكەوتوی ژیاندا. لای ئەو، تەئان ئەمە لە پۆبەیی بارو دۆخەكاندا پوو دەدات لەنزیک كاتی بیزاریدا.

ھەندێ جار نیشانەكانی تەنگەنەفەسى گەرپاوە شووین ئاخاوتنیکی جیاواز دەبیەت لەو نیشانانە یەكە لە مەندالیدا دوچار یەكە دەبیەت، لە زۆربەیی حالەتەكاندا نالە نال زیاتر لە مەندالیدا بلاو و تەنگەنەفەسى و گیرانی سنگیش لای پیگەشتوان زۆر تر بلاو. وە زۆربەیی ئەو كەسانە یەكە دوچار یەكە تەنگەنەفەسى دەبن كاتی كە پیدەگەن بەچەند شیوہ یەكی جیاواز و بە درێژایی تەمەنیان پارێزگاری پیو دەكەن وە بەتەواوی زۆر دیاری یەكە پێژە یەكە وەئانە یەكە تەنگەنەفەسى چاك دەبنەو چەند، پاش دوچار بوانی پیگەشتوانیش بەم نەخۆشی یەكە بەلام دەكری كە بەپێژە یەكە ۲۰٪ مەزەندە بكرین.



ئايا تەنگە نەفەسى و چارەسەرى زيان بەسى يەكان

دەگە يەنن؟

دوچار بوان لەو پرۆايە دان كە سى يەكان جىياوازان لە بۆرى يەكانى ھەوا لە كاتىك كە بۆرى يەكان بەشىكەن لەسى يەكان.

لەلایەكى دىكەو ە دلە پراوكى سەبارەت بەپرودانى زىانى دريژ خايەن كاريكى بانو پرە گەر چارە سەرى تەنگە نەفەسى نەكات ەوا پرەنگە بىتە ھۆى ئەسلو كردنەو ەى پرپرەو ە ھەوايى يەكان بەشىو ەيەكى ناھەنگە پراو ە ئەمەش بەھۆى زال نەبوون بەسەر سوتانەو ەدا بۆ نمونە، ئەو نەخوشانەى كە جگەرە دەكىشن و ھەلمژرەكەيان بەكار ھايىنن بەپرەك و پىكى دوچارى زىانىكى ناھەنگە پراو ەى سامناك دەبنەو ە لەسى يەكانياندا.

و ە چارەسەرى تەنگە نەفەسى زيان ناگە يەننى بەسى يەكان بەلام پرەنگە حەبى ستىرويدات بىچتە ھۆى زۆرەك لە كاريگەرە لاو ەكى يەكان ھەر ەك پىشتەر باسما ن كەرد.

و ە ئەگەر دۆخەكە مان وەك ھەموان دەرگرت، ئەوا مەترسى پى گەياندى زيان بەخش بە نەخۆش گەرە ترە ئەگەر تەنگە نەفەسى يەكە بەبى چارەسەر ما يەو ە لەو ەى كە دەتوانى زال بىت بەسەريدا.

ئايا چالاكى چارەسەر كەم دەبىتەو ە

چالاكى دەرمانى چارەسەرى تەنگە نەفەسى كەم نابىتەو ە، و ە ئەگەر ھەستت كەرد كە ھەلمژرە حەوينەرەو ەكەت چالاكى كەم بۆتەو ە ئەمە دەگەر بىتەو ە بۆ گەرە بونى تەنگە نەفەسى يەكەت نەك



بۇ نەمانى چالاكى دەرمانەكە، ئەو ژەمە دەرمانەى كە پزىشك بۇنى دىارى دەكات بچوكتەرە لە پىۋىست يان دەگاتە پىژەيەكى كەم بۇ پىرەو ھەوايى يەكانى دنيا بەھۋى گەرە بوونى تەنگەنەفەسى يەكە وە ئەگەر زانیت كە كاريگەرى چارەسەرەكەت وردە وردەكەم دەكات ئەوا پىچۋىستە سەردانى پزىشك بكەيت بۇ ھەلسەنگاندە ھەى حالەكەت و دروست نى يەكە ۋەر گرتنى ژەمىكى دىارى كراو لە ھەلمزەرەكەت بىتە ھۋى زياد بوونى ئەو ژەمەى كە بەدرىژاى كات پىۋىستت پى يەتى.

ئايا تەنگەنەفەسى نەخۇشى يەكى گەراۋەيە؟

نەخىر تەنگەنەفەسى نەخۇشى يەكى گەراۋە نى يەو لە كەسىكى دىكەو ھە دوچار ناين.

ئايا غر كردن سامناكە؟

غر كردن ھۆكاريكى كاريگەرە بۇ گەياندنى دەرمان بەشيۋەيەكى بەھىز بۇ سى يەكان، لەبەر ئەو ھە بۇ ئەو نەخۇشانە نەبى كە دو چارى تەنگەنەفەسى سامناك بوون بەكار نايت.

لەگەل ئەو ھەندا ھەندى نەخۇش ھەن كە غەر كردن بەكار دىنين بەبى تاقىكردنە ھەى شىۋازەكانى چارەسەرى دىكە پىش ئەو ھە كاتى بەكار ھىنانىدا بۇ نۆبە بىرندەكان بەتەنھا، و دەكرى كە غەر كردنەكان ژيانى نەخۇشەكان بپارىزن و دوريان بجنەو ھە لە چۈنە نىو نەخۇشى نە، ۋە ئەم مەترسى يە لەكاتى پشت بەستنى زياتر لە پىۋىست لە سەر غەكردنى بەھىچز لەبرى داوا كردن ھاوكارى

(تەلگە نەفەسى)

پزىشكى دەردەكە ویت كە نەخۇش ھەر خۇ چەند ژەمىكى
غەكرایى دوبارە وەردەگىت، وە پەنگە ئەمە بىتە ھۆى دەركە وىتى
نیشانە زۆر سامناكەان و تەنانەت مایەى ھەپەشەن لە ژيان دەكرى
كەئەمانە بكرىنە قوربانى ئەگەرچى نەخۇش بېروات بۆبەشى كىت و
پېرى يان پەيوەندى بە پزىشكە كەيەو بەكات.

كاتى كە نەخۇش چارەسەرىكى پىرژىن كراوى دەدرىتتى بەرىك و
پىكى ئەو كاتە حالەتى زۆر مەترسىدار دەبىت و ھەرگىز بەشىكى
زۆرى ئەو نەخۇشانە نەيان تۈانىو دەست لەچارەسەر ھەلبىگرن
تەنھا لەكاتى دەركە وىتى چارەسەرىكى دىكە دانەبى كە بەتەواوى
گونجاوہ بۆيان.

ھەندى جار دەكرى گورپان لەبارو دۇخدا بىت وەك گواستەوہ بۆ
ناوچەيەك يان وو لاتیكى دىكە يان دوركە وىتەوہ لە ھۆكارى پىشە
يا بۆ چاك بوونى تەنگەنەفەسى بەشیوہیەكى لەبەرچاو وەلىرە شدا
نەخۇش چى دى پىوۈستى بە غە كەرەكەى نابىت.

دىسان و لىرەدا، ھەرۈەك لەبەكار ھىنانى شىوہكانى چارەسەرى
ھەلمژەرى دىكە دا ھەبوو. مانای بەكار ھىنانى چارەسەرە غە
كەرەكان نى يە لە ژىر چاو دىرى باشدا و پاشان تۆ پىوۈستىت بە
چەند ژەمىكى گەرە ترو گەرەتر دەبىت بەدرىژايى سال.

وہئەگەر بۆت دەركەوت كە ئە بەتايبەتى دەستە بەر دەبىت
ئەوہش لەبەر ھەوى كە بەشىاوى دەگەرپتەوہ بۆگەرە بوونى
تەنگەنەفەسى يەكە نەك بۆ كارىگەرى دەرمانە غەكراوہكە.